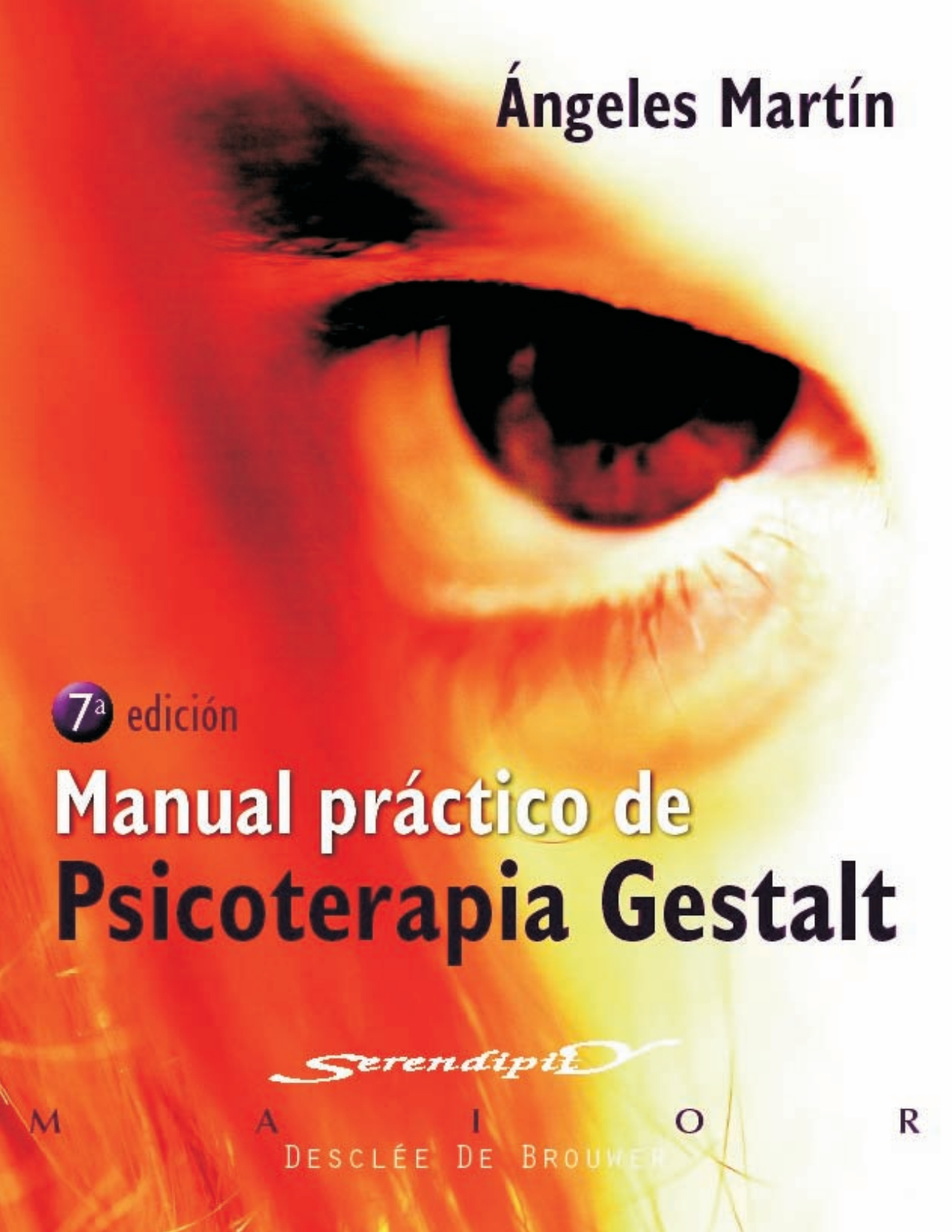


Ángeles Martín

7ª edición

Manual práctico de Psicoterapia Gestalt

Serendipity

MAIOR

DESCLÉE DE BROUWER

MANUAL PRÁCTICO DE PSICOTERAPIA GESTALT

7ª edición

Ángeles Martín

MANUAL PRÁCTICO DE PSICOTERAPIA GESTALT

Prólogo de Carmela Ruiz de la Rosa

7ª edición

Desclée De Brouwer

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

1ª edición: octubre 2006
2ª edición: noviembre 2006
3ª edición: septiembre 2007
4ª edición: abril 2008
5ª edición: marzo 2009
6ª edición: marzo 2010
7ª edición: febrero 2011

© Ilustraciones: Elena Gabriel
© Ángeles Martín, 2006
© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2006
Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com
info@edesclee.com

Diseño de colección: Luis Alonso

Impreso en España - Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2102-1
Depósito Legal: BI-243/2011
Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

Índice

Agradecimientos 11

Prólogo 15

1. Psicología de la gestalt o teoría de la forma 19
Presupuestos básicos de la teoría de la gestalt 22
Principios que rigen la organización de los elementos en el campo gestáltico 28

2. Psicoterapia gestáltica. 31
Psicoterapia organísmica 35
Qué es una gestalt y su formación 36
Homeostasis 38
Ambiente 39
Emoción 42
Acción. 44
El esquema de la persona o la gestalt persona 46
Fundamentos de la psicoterapia gestáltica 47

3. El darse cuenta 51
El darse cuenta de sí mismo o de la zona interior 51
El darse cuenta del mundo o zona exterior. 54
El darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía 54

4. El contacto 61
Tipos de contacto 65
El contacto como algo evitado en otras psicoterapias 67
Los límites o las fronteras del yo. 69

Tipos de límites. 70
Formas más comunes de interrumpir el contacto 79
Ejercicios para restablecer el contacto. 81

5. El ciclo gestáltico 89

6. El neurótico y la neurosis 93
Fuerzas que interfieren en el contacto con el ambiente. 95
La angustia 99
¿Qué es la neurosis?. 104
Estratos de la neurosis. 106
Estrato falso. 107
Estrato fóbico 108
Estrato del *impasse* 110
Estrato implosivo 111
Estrato explosivo 112
Finalización del tratamiento. 115

7. Los mecanismos neuróticos. Cómo se desarrollan 117
La introyección 118
La proyección 121
La confluencia. 123
La retroflexión. 125
El Egotismo 128
La Deflexión 129
La Proflexión. 129
Otros mecanismos 130
La negación 130
La racionalización 132

8. La personalidad 133
Importancia de la ansiedad en la personalidad 137
La personalidad central. 142
La personalidad abandónica 143
Personalidad persecutoria 144
Personalidades en las que predomina el sentimiento de ser excluido . 144
Personalidad segura y no ansiosa 145

Identidad 146
Autorrealización 149

9. Técnicas de la psicoterapia gestáltica 151
Reglas y técnicas 151
Reglas 151
El principio del aquí y ahora 152
Yo y Tú 153
Lenguaje personal versus lenguaje impersonal 154
El continuo de conciencia 155
No murmurar 156
Hacer o formular preguntas 156
"Sí... pero..." 158
Las técnicas 158
Técnica del diálogo, de la silla vacía o de la silla caliente 159
Hacer la ronda 161
Asuntos pendientes 162
Me hago responsable 165
El juego de las proyecciones 166
Antítesis o juego de roles 166
El ritmo contacto-retirada 168
Ensayo teatral 169
Exageración 170
¿Me permites que te dé una oración o señalizaciones? 172

10. Los sueños 173
Introducción 173
Elección de los elementos en los sueños 176
Formas de trabajar los sueños 180
Algunas características de los sueños 184
Formas para trabajar los sueños propios 186
Beneficios que se pueden obtener de los sueños 188

11. La función del terapeuta 189
Juzgando 190
Ayudando 190
Señalando deberes y obligaciones 192

Explicando 192
Características del terapeuta 193
Pautamiento 193
Control 194
Potencia 194
Humanidad. 195
Compromiso 196

12. Influencias que se perciben en la psicoterapia gestáltica 197

Bibliografía 205

Agradecimientos

Agradecer en este libro supone retrotraerme a aquel tiempo y aquel lugar en el que fue escrito y volver a recordar a las personas que estuvieron conmigo en aquellos tiempos.

A Elena Gabriel por su esfuerzo e interés en comprender los concepto de la terapia gestalt ya que gracias a ellos (ambos) pudo confeccionar las figuras que aparecen en el libro. Este interés ha quedado plasmado en los dibujos que elaboró para hacer más ameno el contenido de este libro.

También quiero agradecer a Norma Mollot, una mujer llena de magia, que con su caminar desgarbado, su bolso lleno de trastos y de cachivaches y de hombrecitos con maletitas bajo el brazo, me trajo de la mano a Elena Gabriel, autora de los dibujos que acompañan este manual. Ella me la presentó y juntas fuimos poniendo caras y formas a estos encantadores monigotes tan expresivos. Elena, con una rapidez e intuición increíbles, fue trazando en el papel los dibujos, al tiempo que comprendía los conceptos, para ella totalmente nuevos y desconocidos. De ahí que mi reconocimiento sea enorme porque su esfuerzo y buen hacer quedan claramente a la vista. Nos llevó tiempo y energía, pero también nos dio momentos especiales en los que compartimos risas, tés de variados sabores y atardeceres en el jardín de Tiziano, también hoy desaparecido.

A Miguel Ángel Ruíz, mi médico preferido, por tantas y tantas sobremesas de cafés calentitos y charlas placenteras. Siempre pensé que nos complementábamos: Tú salvando vidas y yo curando "almas".

A Victor por su acompañamiento silencioso y tranquilo.

A mi hermano Gerardo, por su constancia y tesón en corregir este texto, por las horas que le dedicó para que saliera lo más correcto posible, por sus devoluciones acerca del texto y sobre todo por su acompañamiento en los últimos días de composición del mismo.

A todo mi equipo por su buen hacer, su capacidad de trabajo y su constante deseo de superación, siempre dispuestos a aprender, a compartir y a enseñar a pacientes y alumnos en una gestalt incesante. Gracias a Carmela Ruiz de la Rosa, a Esther Beiztegui, a Paco Dominguez, a Mariate López García, a Inés Gajón, a Óscar Bendicho, a Jesús Ruiz de la Rosa, a Concha de Hita.

Y mi agradecimiento a amigos, profesores y maestros que han nutrido mi vida y ampliado mi experiencia con tantas cosas buenas y valiosas: Nana Schnake y Pancho Huneeus, Irving y Myriam Polster, Suzana Stroke, Claudio Naranjo, Carl Rogers, Rosemary Feitis, Joseph y Sandra Zinker, Paolo Quatrini ,y tantos otros que con su sabiduría y amor han enriquecido mi existencia.

Y no quiero olvidar a todos mis alumnos y pacientes, que con su confianza, sus preguntas y respuestas, han hecho posible que este proyecto siga funcionando y enriqueciéndose cada año. Me gustaría poder nombraros a todos pero es tarea ardua y complicada que excede los límites de este texto, pero vaya para todos mi reconocimiento y afecto.

Igualmente, agradecer al "*grupo de los martes*", ya que con su insistencia en que me ponga a escribir y su ***persecución*** con la pregunta: *¿cómo va el libro*?", han supuesto un constante acicate para que hoy este texto vea la luz y aparezca en el ***mercado***. Soy consciente de que el empujón del "*Capitan Garfio*..." fue también bastante importante; su reedición el pasado año me ha animado y me ha puesto las pilas para continuar.

Y como no, a todos los colegas con los que he compartido esta hermosa profesión a lo largo de estos treinta años –Agustín, Santiago Sánchez, Paco Peñarrubia, Graciela Andaluz, Ada López,... y muchos más que no puedo nombrar por falta de espacio, pero de los que guardo un grato recuerdo.

Y mi agradecimiento y amor a Arnoldo Liberman por su cercanía, su acompañamiento y su amor silencioso y entrañable en los momentos más oscuros del alma.

Este libro supone el cierre de una etapa. El IPG cumple en otoño su 30 aniversario. Con la demolición del chalet de Tiziano y la apertura de la Escuela del IPG se abren nuevos proyectos llenos de ilusión y entusiasmo, incluido un nuevo libro relacionado con los sueños.

Prólogo

Encontrarse con un libro de Gestalt en el mercado es siempre motivo de celebración. Si además ese libro viene firmado por Ángeles Martín, la introductora de este enfoque en España, hace ahora 30 años, el motivo de celebración es doble.

Es un placer leer un texto escrito en los albores del inicio de esta técnica en España, al que sólo tuvieron acceso los primeros alumnos allá por los años 70. Hay un buen puñado de ellos, posteriores a aquellas fechas, entre los que me encuentro, que nos formamos con escasos textos teóricos y que hubimos de proveernos de documentación escrita en otros idiomas para acercarnos a los conceptos teóricos de la Gestalt.

Fuimos nosotros los que tuvimos que escuchar en numerosas ocasiones: "*La Gestalt está bien, pero no explica nada*", "*Bueno, las técnicas son interesantes, pero no tenéis ni idea de por qué las aplicáis, no sabéis nada de teoría*".

Hace ya tiempo de estos comentarios, y algunos de nosotros nos pusimos manos a la obra: queríamos escribir para que a las generaciones posteriores a la nuestra no les ocurriera lo mismo, y algo hemos hecho, aunque no lo suficiente.

Este es uno de los motivos de celebración ante la aparición de la presente edición: porque nos coloca de nuevo ante los conceptos clásicos de la Gestalt y nos obliga a releerlos y a repasarlos. Es un libro imprescindible para los terapeutas que empiezan, e interesante para los que llevamos más tiempo. No por conocidos los conceptos están aprehendidos; a menudo conviene mirarlos de nuevo para seguir empapándose de ellos.

¿Y qué decir de la autora? Ángeles Martín introduce, difundiendo y contagiando –como reza el eslogan del I.P.G.–, la Gestalt en España con sencillez, con la actitud propia de una gran maestra, con simplicidad pedagógica.

Los que estamos cerca de ella y bebemos de su sabiduría sabemos de su buen hacer terapéutico y de su actitud gestáltica. Hay personas que hacemos Gestalt y hay otras, entre las que se encuentra Ángeles, que son La Gestalt. Su pureza en la mirada, su actitud de máximo respeto ante el paciente, su paciencia en el acompañamiento al otro, ... todo hace de ella una de las mejores gestaltistas, si no la mejor, que conozco. Sólo ella maneja la "silla caliente" con esa actitud, sólo ella –y nadie como ella– tiene esa PRESENCIA, una presencia que llena la sala, que acompaña respetuosa el proceso de la persona que tiene delante, que da y se da al otro sin condiciones. Eso que en todos los textos y manuales se conoce como empatía es lo que Ángeles desprende en el contacto.

Nada de lo que digo es ajeno a quien la conoce, y es seguro que todos los alumnos y pacientes que han pasado por sus manos la recuerdan con amor, porque es lo que desprende, es lo que practica y es lo que pregona en su formación y en su práctica clínica porque como ella dice: "*el amor es lo que cura*".

El libro que tienes en tus manos arranca con las leyes de la psicología de la Gestalt, en homenaje a aquellos psicólogos de la percepción de los que el matrimonio Perls tomó el nombre. Hoy sabemos que en sus descubrimientos no hay demasiado que aplicar a la psicoterapia, pero tan solo por habernos prestado el nombre, que hoy nos identifica a tantos gestaltistas, merecen una mínima mención en cualquier Manual de Psicoterapia Gestáltica que se precie de ser tal.

Los capítulos siguientes hacen un recorrido por los conceptos básicos de la Gestalt: qué se entiende por neurosis y neurótico; los mecanismos que interfieren en la salud de la persona; los llamados "juegos" en psicoterapia gestáltica; el "darse cuenta"; los sueños; las influencias de otras corrientes; la función del terapeuta...

Uno de los capítulos más interesantes es el que habla de los tipos de personalidades, algo absolutamente de actualidad, dado que parece bastante probable que la nomenclatura DSM desarrolle en próximas ediciones una visión más

extensa de los tipos o trastornos de personalidad y, tal vez, más aclaratoria de los trastornos del Eje I.

Se trataría de la vuelta a una visión más integradora de los pacientes; pacientes que, comprendidos desde la visión de su tipo de personalidad, son algo más entendible y real que una colección de síntomas o de trastornos.

Todo este contenido textual, que hay que leer colocándose en otra época, está salpicado de bonitas viñetas que hacen muy entretenida su lectura, y que no han perdido actualidad.

Como no podía ser de otra manera, por algunos de los conceptos ha pasado el tiempo, puesto que hoy, ya en el siglo XXI, poseemos una riqueza y una experiencia psicoterapéutica mucho mayor. No obstante, es seguro que, para las personas que están en formación o que empiezan ahora su práctica clínica, éste es un texto sencillo, claro y básico en el que apoyarse para iniciar nuevos proyectos teóricos, que sin duda son necesarios para el siglo que acaba de comenzar.

Cuando Ángeles me pidió un prólogo para su libro lo primero que sentí fue miedo. ¿Cómo era posible que la maestra le pidiera a la alumna algo tan importante? ¿Cómo podría la alumna prologar el libro de la maestra cuando ha sido ésta la que me ha enseñado todo lo que sé acerca de este enfoque? En fin... pasado el primer impacto dejé de sentir temor y lo consideré un privilegio. Había trabajo que hacer y aquí está el resultado.

Es para mi un honor prologar la obra de la primera persona en la que confié en esto llamado la Gestalt. Ella es la responsable de que yo hoy esté donde estoy, y fue verla aparecer en la sala de Atocha por primera vez y empezar a confiar en ella sin dudar, escucharla sin pestañear y admirar su buen quehacer profesional.

A menudo mis propios alumnos me oyen decir: "*Cuando sea mayor quiero hacer las "sillas calientes" como Ángeles*", y aunque aún no lo he conseguido, no cejaré en el empeño; para ello sigo practicando cada día. Con amor.

Carmela Ruiz de la Rosa
Escuela de Terapia Gestalt I.P.G.

Psicología de la gestalt o teoría de la forma

1

La psicología de la gestalt o teoría de la forma tiene su punto de partida en los psicólogos alemanes de principios del siglo XX: Koffka (1973), Köhler (1963), Wertheimer (1925) y Brown y Voth (1937).

La gestalt surge de las teorías visuales y auditivas en una época en que los sentimientos, las emociones y cualquier otro contenido que procediera del interior de la persona y que expresara su personalidad más profunda, no eran tomados en cuenta. Básicamente sus principios psicológicos partían de estímulos externos. Estos psicólogos experimentaban con figuras externas, en especial las visuales y las auditivas, y no se preocupaban de las figuras que se producen dentro del organismo y que son también auténticas gestalts, que ya estudiaremos más detenidamente, y en las que puso especial interés F. Perls. De momento entraremos en la teoría de la gestalt tal y como fue desarrollada y expuesta por los primeros psicólogos que la estudiaron.

Tanto Wertheimer, como sus discípulos Köhler y Koffka, se enfrentaron muy tempranamente con las psicologías imperantes en ese momento al atacar, con sus ideas y experimentos, las teorías científicas que explicaban los fenómenos psicológicos en función de los elementos que los componen y de sus combinaciones. Su posición fue precisamente todo lo contrario a lo que predominaba en ese tiempo en el campo de la investigación científica: partía del fenómeno como totalidad.

Wertheimer (1925) señaló que la percepción tiene un carácter de totalidad, y que una configuración, una gestalt, se destruye precisamente en el mismo momento en que se pretende comprenderla y analizarla a través de la división

y la fragmentación de sus partes. En pocas palabras, si queremos estudiar un fenómeno a través de sus partes, en cuanto lo fragmentamos para estudiarlo lo destruimos.

La psicología de la gestalt ve la necesidad de retornar a la percepción sencilla, a la experiencia inmediata. Los individuos no percibimos sensaciones aisladas que posteriormente vamos integrando en totalidades, sino que más bien tenemos una sensación de totalidad. Por ejemplo, cuando miramos un cuadro, lo que vemos primero es la totalidad de ese cuadro sin más, es decir, un paisaje, un bodegón y, posteriormente, podemos ver las distintas partes de que se compone: si es un bodegón con frutas, primero advertimos el bodegón, luego podemos ir viendo separadamente unas frutas u otras, una esquina u otra. Pero en cuanto nos fijamos en un detalle, el bodegón como fenómeno y totalidad desaparece.

El vocablo gestalt se ha traducido de muy diversas maneras: configuración, forma, figura, entre otras. Quizás la más aceptada haya sido la de "***forma***", y de aquí el nombre de "***teoría de la forma***". Configuración, en cambio, a veces sugiere una composición de elementos, algo totalmente contrario a la gestalt, cuya idea principal es la de totalidad. Por otro lado, la palabra figura tiene como objeción que induce a pensar en un campo muy limitado, mientras que la palabra forma es el sinónimo que más se asemeja a la palabra alemana gestalt y expresaría su significado como "***la experiencia tal y como se le da al observador de un modo directo***". (Köhler, Koffka y Sander, 1969)

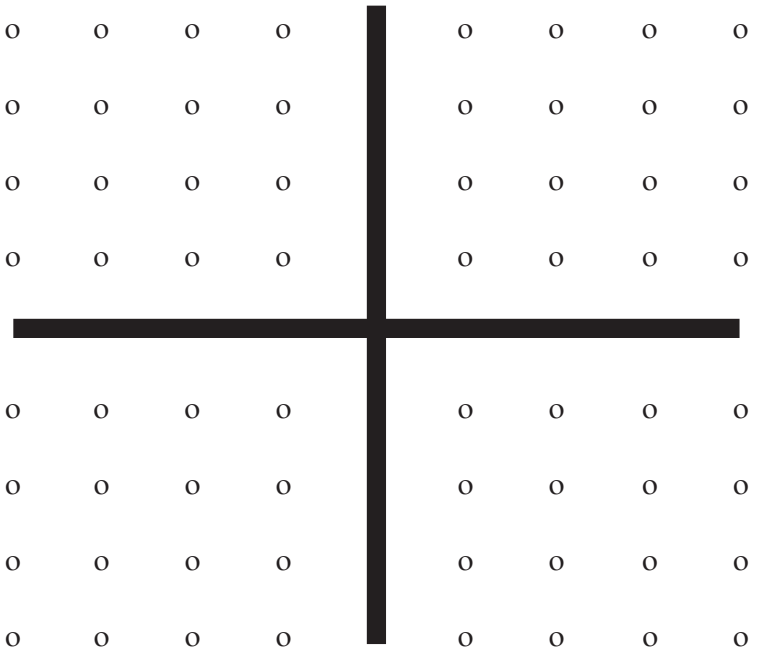
Las investigaciones realizadas por los primeros gestaltistas alemanes sobre los fenómenos de la percepción permitieron a Wertheimer formular la teoría de la gestalt. Este psicólogo trató de demostrar el carácter global de la percepción tal y como se daba en la naturaleza y en los seres humanos. Wertheimer (1925) fue el primero en hacer un intento de sistematizar y realizar la síntesis de la percepción a través de la psicología organísmica; sin embargo, todavía estaba lejos de la síntesis que finalmente realizó Perls al unir definitivamente la percepción con las sensaciones, los sentimientos y las emociones. Esta división entre lo interno y lo externo, entre lo físico y lo psíquico, venía arrastrándose desde la época de los atomistas de la Edad Media.

La psicología de la gestalt desarrolló dos conceptos fundamentales, a saber:

- Que la percepción está organizada.
- Que la organización tiende a ser tan buena como lo permiten las situaciones estímulo.

Con respecto al primer punto, hay en el individuo una tendencia a organizar cualquier campo visual en totalidades o figuras globales y a no percibir los elementos aislados unos de otros. La teoría de la gestalt tiene algunos estudios realizados con rasgos de escritura (puntos, círculos o rayas) para demostrar esto en forma simplificada. En estos estudios se puede ver cómo al serles presentados a los sujetos, éstos tienden espontáneamente a juntarlos en unidades con un sentido y un orden. Y si esta organización es dominante entonces se resiste a la modificación. Véase la figura 1.1.

Figura 1.1. La percepción aparece organizada.



Con respecto al segundo punto, lo veremos a continuación en los supuestos básicos, ya que está relacionado con la ley de la buena forma.

PRESUPUESTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA DE LA GESTALT

La teoría de la gestalt se ocupa de acontecimientos que ocurren dentro de un campo fundamentalmente visual. Éste se estructura en la medida en que existen en él diferencias de intensidad o cualitativas. Por ejemplo, una pared lisa no es un campo, ya que en ella no hay elementos que se estructuren, ni existen diferencias dentro de su superficie. Cualquier campo para ser considerado como tal tiene que presentar diferencias en su composición que permitan obtener figuras con cierto sentido.

Según Wertheimer, la teoría de la percepción debería ser una teoría de campo, porque para él, los hechos y los fenómenos están localizados en un medio continuo, y son hechos perceptuales que ocurren en ese medio continuo e influyen sobre los que tienen lugar en otras regiones o campos próximos, en la medida en que las propiedades de ambos se hallan mutuamente relacionadas. Es decir, que todo influye sobre todo en función de la proximidad de los campos y de los elementos.

En la teoría de la gestalt hay muchas observaciones que prueban que el concepto de campo debe colocarse en el centro mismo de la teoría de la percepción. Incluso algunos investigadores van más lejos al afirmar que debería llamarse teoría del campo en lugar de teoría de la forma. Y esto es fácilmente comprobable y demostrable, ya que si el problema de la percepción espacial (fenómenos visuales) es de importancia primordial, y la conducta organizada tiene lugar en un campo espacial organizado (o campo visual), la comprensión de cómo se organiza el campo es una tarea fundamental para la gestalt.[1]

Los fenómenos ocurren dentro de un campo, y estos fenómenos no se dan como algo aislado –unos elementos no están aislados de otros– sino que están en función de la organización de ese campo. Imaginemos que el cuerpo es un

1. Para ampliar el tema de la teoría del campo, véase Kurt Lewin (1988): *La teoría del campo en la ciencia social*. Barcelona, Paidós Ibérica.

campo; pues bien, todos los fenómenos que se dan en él no se dan aislados, sino que están en función de las características y del estado general de esa persona, y el conocimiento de los elementos por separado no nos permite deducir el sistema en el que se encuentran. Por lo tanto, a ese campo llamado persona no podemos conocerlo a través de sus elementos sino como una totalidad. Lo que podemos ver es cómo se organiza ese campo: los procesos psicológicos que se producen dentro de él tienden a lograr un estado tan bueno como lo permiten las condiciones prevalecientes en ese campo. Esta es una ley que enunció Köhler (1969) y que se conoce con el nombre de pregnancia.

¿Cuáles son las fuerzas que operan dentro del campo visual? Köhler enuncia en 1940 la ley de la proximidad, cuyo significado podría definirse de la siguiente manera: "Cuanto más cerca están en el espacio o en el tiempo procesos semejantes, tanto mayor es la tendencia cohesiva entre ellos". (Köhler, 1969) De aquí se deduce que la fuerza cohesiva entre los procesos varía de acuerdo a leyes casi cuantitativas. Leyes que pasamos a describir:

a. Cuanto mayor es la semejanza cualitativa entre procesos que se dan en un campo visual, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, si tenemos en un panel bombillas de diversos colores encendidas, la fuerza cohesiva de las bombillas que tienen un mismo color será superior al que puedan tener con las otras de colores diferentes.
b. Cuanto mayor es la semejanza intensiva entre procesos, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, aquí la fuerza cohesiva dependería de la intensidad de las bombillas.
c. Cuanto menor es la distancia entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Aquí, como vemos, es la distancia relacionada con la proximidad de las luces lo que crea cohesión.
d. Cuanto menor es el intervalo de tiempo entre procesos semejantes, tanto mayor es la fuerza cohesiva entre ellos. Por ejemplo, si encendemos sucesivamente por un espacio de tiempo pequeño luces separadas entre sí, tienden a aparecer como unidas en un proceso, como si estuvieran en movimiento. Si el tiempo entre el encendido de una luz y otra es largo o desigual el fenómeno desaparece.

Estas leyes están mejor ejemplificadas en el fenómeno "phi", también llamado fenómeno de la percepción del movimiento aparente. Será Wertheimer (1945) el primero en describir el fenómeno "phi" de la siguiente manera: "*Cuando dos estímulos se dan en rápida sucesión y a cierta distancia entre sí, tienden a aparecer como un solo objeto visual en movimiento, produciéndose y desplazándose este movimiento desde el lugar del primer estímulo hacia el del segundo*". Esta sensación o efecto de movimiento también se conoce con el nombre de efecto estroboscópico, fenómeno en el que se basan los dibujos animados del cine y que producen la sensación de estar en movimiento.

Este fenómeno del **movimiento aparente o estroboscópico** depende fundamentalmente del intervalo de tiempo que media entre el primero y el segundo estímulo o fogonazo, que suele oscilar entre 55 y 65 milisegundos, si se quiere conseguir un buen movimiento aparente. El fenómeno queda destruido si se intenta analizar las partes de que se compone, demostrando que el fenómeno de la percepción tiene un carácter de totalidad.

La aplicación más precisa de esta teoría general gestáltica o **fenómeno "phi"** de la percepción, ya aparecía en los estudios de Brown y Voth y se refería a este efecto de movimiento aparente. En resumen, vemos cómo el intervalo de tiempo entre un estímulo y otro, el tiempo de exposición, la diferencia de intensidad y la distancia adecuada pueden provocar una sensación de movimiento aparente. Los que se dedican a los dibujos animados saben que para reducir los movimientos bruscos en las películas animadas tienen que establecer diferencias muy ligeras entre los dibujos sucesivos, es decir, disminuir el intervalo de tiempo entre fogonazos alternantes, para que el movimiento aparente sea mejor y más real. Cuando queremos estudiar este fenómeno aislando los distintos elementos que lo componen, si separamos los distintos fogonazos para ver si hay diferencias entre ellos de intensidad, o medimos cómo están colocados unos al lado de otros, o cualquier otro estudio que queramos realizar con los diferentes componentes de ese fenómeno, lo que conseguimos es destruirlo debido a la característica de totalidad que tiene la percepción. Lo mismo sucede al aislar un sentimiento o emoción de su contexto, al separar sus elementos para su estudio. No son, pues, los elementos los que hay que estudiar, sino la disposición de esos elementos: es el "***cómo***", no el "***por qué***".

Koffka llega a la conclusión de que las fuerzas cohesivas que mantienen unidos los elementos que forman esa totalidad tenderán hacia la regularidad, la simetría y la simplicidad; de ahí la ley de la pregnancia, según la cual: "*La organización psicológica será tan buena como lo permitan las condiciones existentes*". (Koffka, 1973). Por tanto, la organización de un campo no es arbitraria, ni casual, sino que tiende hacia un estado ideal de orden y simplicidad, existiendo un mínimo de tensión e inestabilidad y un máximo de armonía y estabilidad internas. Esta misma tendencia existe en el organismo, que tiende a estructurarse y realizarse utilizando un mínimo de tensión e inestabilidad y un máximo de armonía, estructurándose siempre tan bien como lo permiten las situaciones estímulo –es decir, tan bien como lo permiten las condiciones y los estímulos internos y externos–. Cuando las condiciones internas o externas son altamente negativas, como sucede en el caso de la psicosis, la organización es muy negativa, pero a pesar de todo la persona tiende a reorganizarse lo mejor que puede dadas todas las condiciones existentes.

La ley de la buena forma o **de la pregnancia** puede desglosarse a su vez en **ley del movimiento y ley del equilibrio.**

Como ley del movimiento, la buena forma sugiere una dirección en la organización psicológica que tiende hacia una buena configuración. Como ley del equilibrio funciona según unos principios de física de máxima y mínima. Según estos principios, cuando la organización se mueve hacia un mínimo (de tensión) se caracteriza por la simplicidad de la uniformidad, y cuando se mueve hacia un máximo (de armonía) se caracteriza por la simplicidad de la perfecta interrelación o articulación de sus elementos.

Así pues, toda organización psicológica tiende a moverse hacia un estado de pregnancia, hacia una buena configuración o gestalt. Pongamos un ejemplo a nivel físico: *Toda excitación tiende a dirigirse o a tratar de convertirse, si es lo suficientemente fuerte y lo permiten las condiciones existentes, en una necesidad clara, precisa y con sentido.*

A la ley de la buena forma se le añaden subleyes que rigen el agrupamiento. Éstas son:

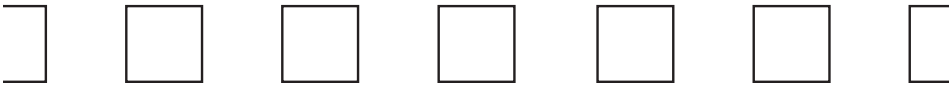
- **Ley de la semejanza o igualdad**: con esta ley se demuestra que los pares de estímulos semejantes son aprendidos más rápidamente que los pares desiguales. Se da esta ley en la asociación por semejanza, y cuanto mayor es ésta entre los objetos de un campo visual, más y mejor se organizan en percepciones unificadas.[2]
- **Ley de la proximidad**: las partes de un fenómeno o fenómenos próximos tienden a juntarse y a formar una sola gestalt, y es casi imposible verlas aisladas o romper las unidades basadas en la cercanía. Las partes o fenómenos próximos tienden a la unificación. A esto se le llama asociación por contigüidad. En ésta, los fenómenos que están próximos, la percepción tiende a visualizarlos o a sentirlos como uno. Véase la figura 1.2.

Figura 1.2. Ley de la proximidad.

- **Ley del cierre**: las áreas cerradas son más estables que las abiertas, que tienden a difuminarse o a mezclar sus elementos con otros próximos. El cierre elimina la posibilidad de agrupar partes cercanas de figuras separadas. Este hecho podemos traspasarlo a la conducta humana, donde las personas más introvertidas o "cerradas" son más estables frente a los cambios o las influencias del mundo que les rodea. Mientras que las personas extrovertidas tienden a mezclarse más con las demás personas, son más cambiantes y más influenciables por el medio y su entorno. Véase la figura 1.3.

2. El ejemplo de la cruz rodeada de agrupaciones de círculos de la figura 1.1. puede ilustrar esta ley.

Figura 1.3. Ley del cierre.

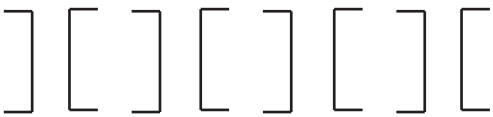


En relación a este punto sería interesante llevar a cabo un estudio riguroso en base a ambos géneros. En este sentido, si se confirmara la idea de que la mujer es más extrovertida que el hombre, también se podría decir que estaría dispuesta a aceptar mejor los cambios que se producen. En el caso de la moda, es evidente que la mujer está más dispuesta que el hombre a cambiar más frecuentemente.

- **Ley de la buena continuidad**: el cierre y la continuidad son aspectos de la organización articulada. Toda organización con un buen cierre –como el dibujo del ejemplo de más abajo–, tiende a verse con sentido (no con las líneas que están más próximas como dice el principio de proximidad, sino con las que forman un cierre). La organización se aplica a la percepción y al aprendizaje.

Se opone al principio de proximidad o cercanía, ya que favorece el agrupamiento de líneas menos próximas pero que se complementan dando una sensación de cierre. Véase la figura 1.4.

Figura 1.4. Ley de la buena continuidad.



- **Ley del contraste**: su enunciado es que siendo iguales los demás factores, cuanto mayor sea el contraste entre los elementos de la figura y los del fondo (sea brillo, color o forma) tanto más fácilmente se formarán figuras. Esto lo podemos observar en fotografías o cuadros.

PRINCIPIOS QUE RIGEN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ELEMENTOS EN EL CAMPO GESTÁLTICO

Ocho son los principios que rigen la organización de los elementos que se encuentran en un campo gestáltico.

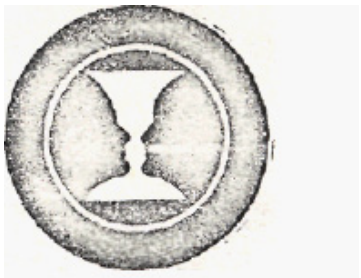
a. **Principio de la proximidad**, por el cual los individuos tendemos a percibir los elementos juntos en el espacio y en el tiempo.
b. **Principio de la similitud**, por el cual los elementos parecidos tienden a verse como partes de la misma estructura. Estos dos principios se basan en las dos leyes anteriormente enunciadas y explicadas.
c. **Principio de la dirección**, por el cual tendemos a ver las figuras en una dirección continua y fluida.
d. **Principio de la disposición objetiva**, por el cual tendemos a seguir viendo una organización como estable aún después de haber desaparecido los factores estímulo.
e. **Principio de los límites comunes**, por el cual tendemos a disminuir las diferencias que existen entre dos elementos que están uno junto a otro.
f. **Principio de la agrupación en función de una relación causa-efecto**, por el cual agrupamos los elementos de un campo en función de su causa-efecto.
g. **Principio de la experiencia pasada o costumbre**, por el cual tendemos a juntar los elementos conocidos y que formaron parte de experiencias anteriores. Este principio se da mucho en lo que llamamos preconceptos o prejuicios: acerca de los negros, los judíos, los gitanos, etc.
h. **Principio de la preparación o expectativa**, por el cual organizamos el campo en función de nuestras expectativas.

Y por último veremos un postulado de la teoría de la gestalt que se podría expresar así:

"Las organizaciones existentes en un campo tienden a oponer resistencia a su modificación".

Un ejemplo sencillo de este hecho se verá en la figura que se expone a continuación. Cuando percibimos una figura que destaca sobre un fondo, es difícil modificar esa percepción por otra, aunque esté presente en la totalidad. Y así ocurre en la figura que sigue, llamada la copa de Rubi. Tiene que ver con la percepción de figuras ambiguas. Véase la figura 1.5.

Figura 1.5. La copa de Rubi o figuras ambiguas.



En esta figura –o en cualquier otra– ambigua, una vez que uno ha visto una de las figuras –ya sea la copa o las caras–, resulta difícil ver la contraria. Sólo cuando se sabe que las dos están dentro del círculo se puede pasar a ver una u otra figura, alternativamente, puesto que tampoco se pueden ver las dos a la vez.

Psicoterapia gestáltica

2

Los principios de la formación gestáltica (**ley de la proximidad, de la pregnancia, la similitud, et**c.), en un total de ocho, como señalábamos anteriormente, no fueron aplicados, por los psicólogos de la gestalt de principios del siglo XX, a las percepciones procedentes del organismo, como son los sentimientos, las emociones y otras sensaciones orgánicas, con lo cual ni la percepción ni la motivación pudieron integrarse, quedando empobrecida la gestalt en el campo de la personalidad. Al quedarse estos psicólogos en la percepción visual y auditiva, con exclusión del resto de los sentidos, perdieron la oportunidad de llegar a la idea de que la percepción puede estar en función de la motivación y de las necesidades del momento, con lo que se hubiera enriquecido notablemente la psicología de la gestalt en aquel período.

¿Qué les impidió a estos primeros psicólogos de la gestalt integrar percepción y motivación? Pensamos que tal vez entonces la teoría de la gestalt fue bastante revolucionaria tal y como apareció, teniendo en cuenta la forma de concebir las ciencias en aquel momento. Ya era suficiente el planteamiento de esta nueva concepción totalmente integradora de los procesos cognitivos como para llevarla incluso al terreno de la personalidad y de la concepción del ser humano que de ella se deriva.

Por aquella época, Freud concebía al ser humano como predeterminado por sus impulsos de vida y de muerte, y sus teorías partían del estudio de los elementos para inferir la totalidad. Utilizaba el método inductivo, que trataba de dar sentido a la totalidad, partiendo de los elementos que componían esa totalidad. Pero como hemos visto, la generalización y el método inductivo tienden

a mostrarnos una realidad engañosa, por lo menos en determinados momentos y situaciones. E inferir la totalidad a partir del estudio de las partes es obviar las conexiones y la ubicación de los elementos o partes que la componen.

Fue Fredrick Perls el que introdujo el concepto de motivación en la percepción de la teoría de la gestalt, dando lugar a la ***psicoterapia gestáltica***.

A partir de ese momento podemos decir que la gestalt dejó de ser una teoría o psicología de la percepción para transformarse en una terapia –y posteriormente en un estilo o filosofía de vida–, dando del cuerpo y de la psique una nueva visión integrada: ambos dejaban de ser considerados como dos entes separados y sin ninguna relación –herencia de la época escolástica–.

La introducción de la motivación convertía a la gestalt en una terapia donde el ser humano era visto y tratado como una totalidad y unidad. El individuo dejaba de ser considerado como un ente disociado y dividido, donde los contenidos de conciencia eran analizados por un lado, y las expresiones físicas y corporales por otro.

A partir de este momento, lo físico y lo psíquico se consideran dentro de esta teoría como algo tan íntimamente interrelacionado, que lo uno sin lo otro deja mutilada a la totalidad.

Perls fue el primero en hacer un intento serio y profundo de integrar estos dos conceptos –cuerpo y psique–, que durante tanto tiempo habían sido estudiados y tratados por separado. No se puede hablar de psiquismo sin que quede incluido lo físico, porque lo uno contiene a lo otro sin posibilidad de separación. Y aunque existen por esa época algunos antecedentes en Wilhem Reich de hacer notar la importancia del organismo, es a partir de Perls cuando nace uno de los enfoques terapéuticos –la terapia gestáltica– donde conceptos como lo organísmico lo incluyen todo: lo físico, lo mental, lo emocional e incluso lo espiritual. Y este centrarse en el mundo organísmico como asentamiento de todas las funciones y de todo lo que es el ser humano ha hecho que la terapia gestáltica sea una de las terapias que con mayor rapidez se ha extendido por todo el mundo desde los años 70.

A principios del siglo XX, las teorías psicológicas y las ciencias en general se basaban en la idea de que el conocimiento se forma a partir del estudio de

las diferentes partes de que se compone un todo. Wertheimer, en 1912, llega al descubrimiento del fenómeno "**phi**" o fenómeno del movimiento aparente y enuncia oficialmente la psicología de la gestalt al señalar que todo fenómeno natural es una totalidad y no una suma, adición o multiplicación de sus partes.

Esta totalidad se estructura como una configuración o forma a la que llama gestalt. De aquí se deriva una de las grandes aportaciones de este autor a la teoría de la gestalt y a la psicología en general.

Por tanto, querer comprender el todo a partir de las partes o elementos que lo forman nos llevará a conclusiones falsas, ya que supondría ignorar las interrelaciones entre las partes que forman el todo. De esta manera resulta imposible comprender la totalidad de una estructura si se parte del análisis de los elementos o partes que lo conforman, ya que las características de las partes quedan definidas por sus relaciones entre sí y por sus relaciones con el sistema del cual forman parte, y el estudio por separado de estas partes destruye el fenómeno observado. Por eso lo fundamental para el investigador no consiste en crear nada nuevo (ya que todo existe en la naturaleza) sino en captar el orden, el significado y el cómo se distribuyen los elementos que existen en el mundo y en el individuo. La manipulación de un elemento influye en la totalidad. Nada queda indiferente a cualquier cambio por insignificante que parezca.

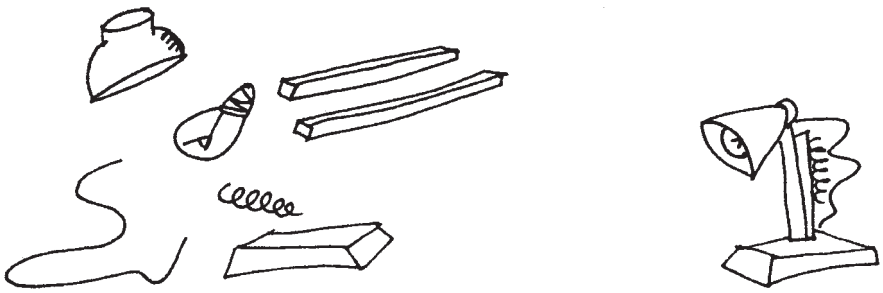
Como vimos en el fenómeno "**phi"**, todo estudio realizado a través de las partes que componen el todo, y el querer inferir la totalidad a partir del estudio de esas partes, nos lleva a conclusiones falsas, porque olvidamos que las interrelaciones entre las partes no pueden ser omitidas ni olvidadas, ya que son una parte más de esa totalidad que estudiamos.

La psicología de la gestalt ve la necesidad de observar la percepción y la experiencia inmediata, para no distorsionar la realidad del fenómeno observado. Éste es el principio básico de la fenomenología. Y esto se debe a que la percepción no se realiza a través de cada uno de los elementos que configuran la totalidad, sino a través del todo, vertebrado como una unidad indivisible e interrelacionada.

Esta idea fundamental y básica en la teoría de la gestalt es retomada posteriormente por Perls (1974) y expresada en la siguiente frase: "*Es la organización*

de hechos, percepciones y conductas lo que los define y lo que los da su significado específico y particular". Esta ley se basa en el hecho real de que el hombre no percibe las cosas como entidades aisladas y sin ninguna relación, sino que más bien las organiza mediante el proceso perceptivo en totalidades como algo natural e inherente a la naturaleza humana. Véase la figura 2.1.

Figura 2.1. Desorganización y organización.



Los seres humanos tendemos a organizar, de forma inconsciente y natural, cualquier campo visual, obteniendo así las mejores formas que cada ser humano es capaz de percibir en un momento determinado, ya que en estas percepciones, como dijimos anteriormente, influyen toda una serie de motivaciones internas y externas.

Los gestaltistas Wertheimer y Köhler y los demás psicólogos de la gestalt de principios del siglo XX se diferencian de los posteriores psicólogos y psicoterapeutas gestálticos en que estos últimos añaden a la percepción todo el conjunto de sensaciones, emociones, sentimientos y motivaciones que se producen en el organismo en su relación e intercambio con el ambiente. La relación y mutua influencia se deriva de las necesidades del individuo y de las características del ambiente. La percepción está modulada por la motivación, en cuya base se encuentran las necesidades.

PSICOTERAPIA ORGANÍSMICA

Para la gestalt, el organismo es considerado como una unidad en una continua interrelación con el ambiente. Por tanto organismo y ambiente son dos campos que se consideran en total interrelación, condicionándose mutuamente, y toda conducta tanto normal como patológica se interpreta como la expresión, o más bien como una forma de expresión, de las diferentes maneras en que el organismo funciona y reacciona en totalidad.

La conducta patológica o "normal" depende de la capacidad que tiene el organismo para satisfacer sus necesidades sin oponerse de una forma radical y violenta a las demandas del mundo externo. El organismo se ajusta lo mejor que puede a esas demandas, y aquí se aplica la ley de la buena forma: *"La percepción o adaptación es tan buena como lo permiten las situaciones estímulo"*.

La enfermedad no es una simple modificación de la estructura o del funcionamiento del organismo, sino que la persona enferma cuando la sensación que experimenta produce en su organismo un estado de desorden que le impide realizar adecuadamente las posibilidades y capacidades propias de su naturaleza. Cuando las situaciones estímulo son creadoras de angustia aparece un estado caótico que se expresa a través de una conducta a veces bizarra, con múltiples y variados síntomas, entre los que destaca la ansiedad, que es vivida como una sensación de peligro y destrucción inminentes. Este peligro no es siempre, ni necesariamente, real y puede corresponder a una fantasía catastrófica de aniquilamiento o de incapacidad de realizarse según la propia naturaleza de la persona. Esto le lleva a actuar de manera desordenada y a emplear todos aquellos mecanismos que es capaz de utilizar para evitar esos estímulos negativos, que lo ponen en peligro. Posteriormente veremos los diversos mecanismos que utiliza el ser humano para evitar o eludir la angustia que pone en peligro su integridad.

Estas fantasías catastróficas de aniquilamiento suelen ser muy poderosas, y ejercen una mayor influencia en la persona durante los primeros años de vida.

QUÉ ES UNA GESTALT Y SU FORMACIÓN

En la persona se están produciendo continuamente fenómenos de formación y eliminación de gestalts. Cojamos un ejemplo sencillo para explicar mejor este proceso: imaginemos una persona que se encuentra leyendo un libro y de pronto siente cualquier tipo de necesidad biológica (sed, hambre o frío). A medida que esta necesidad se va configurando y tomando forma en el campo de las sensaciones de la persona, lo que al principio era atención y concentración en lo que estaba leyendo –constituyéndose como forma, como fue el caso del libro– pasa a convertirse en fondo, y la necesidad, que se va haciendo más imperiosa, pasa a convertirse en forma. Si la persona satisface su necesidad, ya sea bebiendo en el caso en que sea sed, comiendo en el caso de ser hambre o abrigándose si tiene frío, una vez satisfecha su interés vuelve al libro, que nuevamente pasa a ser la forma, y todo lo demás constituirá el fondo. Es decir, lo que era forma pasa a ser fondo y viceversa.

Si después de un largo rato de lectura, esta persona vuelve a sentir una nueva necesidad, como puede ser cansancio o sueño, ese cansancio pasará a un primer plano convirtiéndose en forma, y el libro pasará a formar parte del fondo, al desaparecer nuestro interés por él. Así es como se van produciendo y eliminando sucesivamente las gestalts, que se definen como: "*La configuración o forma particular en que se organizan las partes individuales en que se constituye dicha forma o configuración*" (Perls, 1974). También podemos definirla como aquella forma que sobresale neta y claramente en un campo determinado. El resto de ese campo, que se encuentra más difuminado y lejano de nuestra conciencia, es lo que llamamos fondo, y es la parte del campo sobre la que sobresale la figura.

Estos ejemplos citados anteriormente nos muestran cómo las gestalts se producen a medida que surge la excitación en el organismo. Se van configurando en necesidades, y cuando éstas desaparecen al satisfacerlas dan paso a otras nuevas.

Más tarde veremos lo que sucede cuando las necesidades no son satisfechas, ya sea por represión o por otros motivos, y su repercusión en la persona.

Veamos a continuación algunas de las características más importantes de la figura y el fondo.

En toda superficie o campo perceptual lo más importante es aquello que se percibe como sobresaliente; a esto lo llamamos **figura,** y naturalmente tiene una forma definida, mientras que el **fondo** es algo indefinido, y su principal función es la de servir de base a la forma. En cierta medida el fondo no tiene forma. Es algo difuso e indefinido, que se pierde en función de su finalidad de servir de base a la figura. No obstante, a medida que el fondo se va transformando en forma, se enriquece con el cambio, en detrimento de lo que anteriormente era forma. Este sencillo proceso podemos observarlo con el dibujo de las copas o con cualquier otro ejemplo de figuras ambiguas.

Para establecer la diferencia entre la figura y el fondo hay que considerar el contorno, es decir, lo que se conoce con el nombre de **límite común de dos campos**. Para explicar el límite echaremos mano del principio que dice: "*Cuando dos campos tienen un límite común y uno es visto como figura y el otro como fondo, la sensación que se experimenta se caracteriza por un efecto conformador que emerge del límite común de los dos campos y que actúa en uno solo de ellos, o con más intensidad en uno*" (Koffka, 1973). Este límite conformador afecta más a la figura que al fondo, haciéndose más visible y preciso en la parte que corresponde a la forma. Si volvemos nuestra mirada de nuevo a la figura de la copa y las caras, podemos observar este hecho. El limite conformador se percibe más en la figura que en el fondo.

Una de las principales características que hace que la figura domine en el campo de la conciencia se debe a que los sentimientos están ligados a la figura y no al fondo. De alguna manera la figura llega a emerger precisamente presionada por estos sentimientos, emociones y necesidades. Emerge presionada por una carencia o una presión.

En el test proyectivo de Rorscharch algunas personas ven como formas (o figuras) superficies que la mayoría ven como fondo. Los ejemplos más claros los podemos observar en los espacios en blanco. Para la mayoría de las personas los espacios en blanco son percibidos como fondo, mientras que para unos pocos (10% aproximadamente) estas superficies son vistas como formas. Este

tipo de percepción está estrechamente relacionado con determinados tipos de personalidades (agresivas, obsesivas y algunas paranoides). Este hecho, y en especial los tests proyectivos, nos sirve de ejemplo para ver cómo la personalidad influye en la forma de percibir la realidad.

La función principal del terapeuta gestaltista consiste en ver de qué manera el individuo interrumpe este proceso de formación y eliminación de gestalts. **Qué es lo que está evitando y qué es lo que espera –qué siente, qué quiere– con su conducta evitativo-fóbica.**

Desde el punto de vista gestáltico, la persona integrada es aquélla en que este proceso continuo de formación y eliminación de gestalts se sucede de forma continuada y sin interrupciones, ya que cuando las necesidades han sido satisfechas de forma adecuada y acorde con la persona, estas necesidades satisfechas son eliminadas y sustituidas por otras en un proceso continuo, que es como la vida se expresa y alcanza su sentido: en definitiva, es un proceso evolutivo en continuo cambio y sucesión de gestalts. Cuando este proceso ocurre de forma ininterrumpida, la persona no queda atascada o enganchada, y puede pasar a situaciones nuevas sin ir arrastrando asuntos pendientes que le restan montos de energía a su vida y a su actividad, paralizándolo en situaciones conflictivas. Cuando la persona se queda atrapada en alguna situación, ya sea por represión, inhibición o cualquier otra circunstancia, y se interrumpe su proceso, aparecen desajustes y desórdenes en su personalidad, ya que se detiene su proceso de crecimiento y maduración.

HOMEOSTASIS

La homeostasis es un mecanismo fisiológico de autorregulación del organismo. Es un concepto que procede de la medicina. Es el proceso mediante el cual el organismo hace intercambios con el ambiente para mantener su equilibrio tanto físico como psíquico y social. Véase la figura 2.2.

Figura 2.2. Homeostasis.

Cuando este intercambio entre organismo y ambiente se interrumpe aparece el desequilibrio. Ambiente y persona son dos campos en estrecha interrelación, en los que uno contiene elementos del otro y viceversa, por lo que ninguno de los dos se puede concebir por separado. La persona necesita del ambiente para su subsistencia y lo mismo ocurre con el ambiente, ya que a su vez éste también necesita intercambios con los demás.

La homeostasis es un mecanismo natural que existe tanto en el ser humano como en los demás animales, y su alteración produce enfermedad y desajustes en la persona.

AMBIENTE

Anteriormente hablábamos de la formación y eliminación de gestalts. Pues bien, este hecho nos lleva directamente al concepto de **ambiente.**

Entendemos por ambiente no solo el espacio físico que nos rodea, sino las personas y grupos de los que formamos parte: amigos, familia, grupos de trabajo, sociales, nacionales e incluso supranacionales.

A una persona, para satisfacer sus necesidades que surgen de lo más primario de su estructura fisiológica y psicológica[3], y por tanto para vivir, le es necesario que este intercambio con el ambiente se mantenga sin interrupciones, o por lo menos sin aquellas interrupciones que pongan en peligro su propia existencia. El ambiente es de donde la persona extrae los elementos necesarios para satisfacer sus necesidades (necesidad de alimentos, de contacto, de afecto, etc.) y por tanto para su supervivencia.

Podemos distinguir claramente dos tipos de necesidades: por un lado **las fisiológicas,** destinadas a reponer aquellos elementos necesarios para el funcionamiento del organismo (comer, beber, mantener una temperatura adecuada, etc.) o a expulsar aquellos elementos que le son nocivos (orinar, defecar, sudar, etc.), y por otro, las necesidades **psicológicas**, que son las destinadas a mantener el equilibrio en el plano afectivo y emocional tales como la necesidad de afecto, comunicación o contacto. Un individuo no puede pasar mucho tiempo sin satisfacerlas si no quiere poner en peligro su existencia. Véase la figura 2.3.

3. No hay que confundirlas con las seudo-necesidades que le han ido creando al individuo desde el exterior, pues entonces se convertiría en una filosofía hedonista en lugar de una psicoterapia tendente a la integración y al buen funcionamiento de acuerdo a lo más profundo e innato de cada persona.

Figura 2.3. Necesidades fisiológicas y psicológicas. Comer, tocar, sostener.

Necesidades fisiológicas

Necesidades psicológicas: contacto, sostén

Ningún ser humano puede nutrirse de sí mismo. Necesita respirar, incorporar alimentos, contactar con el ambiente y otros seres humanos, dar y recibir afecto, descansar, amar y ser amado, etc. Algunos de estos intercambios son tan necesarios e imprescindibles que su interrupción prolongada nos llevaría a la muerte. Un caso evidente dentro de la patología, donde la función más primaria, como es la nutrición, se ve distorsionada y puede poner en peligro la vida del paciente, es el de los trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia, donde la función de alimentarse se encuentra gravemente afectada y la persona rechaza todo tipo de alimentación, pudiendo llegar a la muerte. En esta enfermedad se encuentra involucrado todo el organismo en sus aspectos físicos y psíquicos.

EMOCIÓN

Como ya dijimos anteriormente, el intercambio del organismo con el ambiente es imprescindible para la supervivencia de la persona.

La excitación que surge en el organismo, como consecuencia de la falta de algo o ante la necesidad de expulsar algo, es el dispositivo que pone en marcha a la persona en busca de aquello que lo satisfaga. Esta excitación aparece al principio como algo difuso, sin concretarse en nada evidente. Tan solo hay una ligera inquietud en la persona, que muchas veces, y sobre todo al principio, pasa desapercibida. A medida que esta excitación va aumentando, ya sea por la carencia de un alimento o cualquier necesidad que emerja del organismo, la excitación se va concretando y haciendo más específica, hasta que se va haciendo comprensible; en ese momento podemos decir que sentimos una emoción que podríamos clasificar por defecto o por carencia. Es decir, que a medida que la excitación va tomando forma, la persona se va dando cuenta de lo que se va produciendo en su organismo y, en definitiva, de lo que necesita. Toma conciencia de su necesidad. Véase la figura 2.4.

Figura 2.4. Excitación.

Esta excitación primitiva o catexis[4] puede sentirse como algo positivo o como algo negativo. La excitación es vivida como algo positivo cuando el organismo trata de conseguir algo, es decir, cuando el organismo se dirige hacia el objeto que aplacará esa necesidad, porque existe una carencia que le impulsa a su satisfacción y que le es necesaria para mantener el equilibrio. O, por el contrario, cuando la excitación o catexis es negativa, entonces la persona lo que trata es de alejarse de ésta o destruirla. Se concibe, pues, la excitación o catexis como positiva o negativa en función del acercamiento o alejamiento que surge por parte de la persona para conseguir o evitar el objeto.

La excitación siempre está en nosotros; lo que sucede es que unas veces procede de las carencias internas y otras de nuestras relaciones o contactos con el ambiente. En cualquier caso forma parte de la vida y está en la base de la existencia.

Sólo nos damos cuenta de la excitación cuando rebasa unos límites de intensidad. Los contactos con el ambiente pueden ser satisfactorios y creadores de placer o, por el contrario, pueden crearnos situaciones generadoras de angustia. Cuando estas situaciones se repiten, la persona puede aprender un tipo de conducta evitativa o de huida, dando lugar a lo que llamamos conductas fóbicas, que tienen como finalidad evitarnos la angustia que se generaría al colocarnos de nuevo en esas situaciones. Este tipo de fobias pueden llegar a condicionar tanto la conducta de una persona que la mantengan aislada del mundo externo. En resumen, la emoción es la forma que va tomando la excitación a medida que ésta se va concretando y especificando. Véase la figura 2.5.

4. Término acuñado por Freud y que designa aquella energía que busca cargar o descargar, fundamentalmente objetos importantes para el psiquismo, que pueden ser personas, valores, actitudes.

Figura 2.5. La emoción.

ACCIÓN

A su vez, la emoción se transforma en acciones, y éstas en conductas de acercamiento o alejamiento. Estas conductas tendrán por finalidad la satisfacción de necesidades o el completamiento de gestalts que restablecerán el equilibrio perdido por el organismo como consecuencia de la falta de algo. Véase la figura 2.6.

Figura 2.6. Acción.

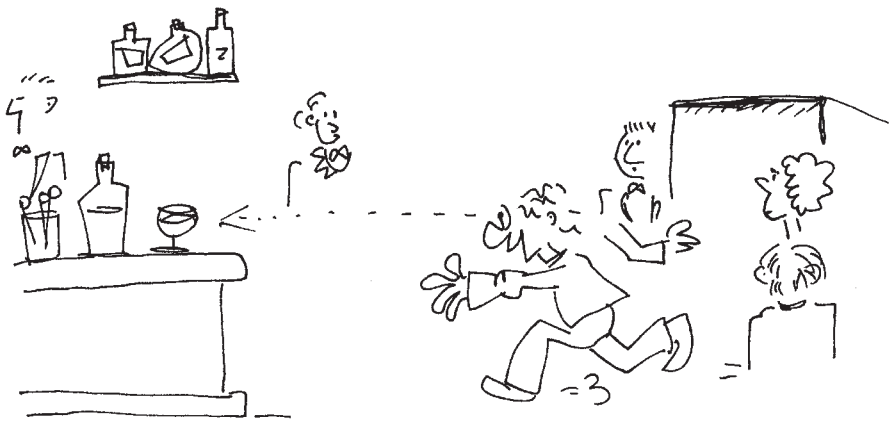
Este recorrido es lo que caracteriza al proceso de la vida. Posteriormente todo este proceso, conocido como **ciclo gestáltico o ciclo de las necesidades,** será descrito por distintos autores gestálticos (Joseph Zinker, Miche Katzeff) de forma más minuciosa y completa. La importancia de seguir este recorrido para satisfacer una necesidad es primordial, porque toda interrupción del mismo desencadena alteraciones que ponen en peligro el equilibrio del organismo.

Aunque la vida parezca reducida a este breve esquema, todo esto es un complejo, variado y dinámico proceso, fundamento de una vida sana y creativa, que no debe ser interrumpido, so pena de verse uno involucrado en procesos enfermizos o degenerativos a todos los niveles. Esto de debe a que el organismo al ser una gestalt –un campo bio-psico-social– funciona como una totalidad, y un cambio en cualquiera de sus niveles se refleja en el todo y en cada una de esas partes que lo forman.

EL ESQUEMA DE LA PERSONA O LA GESTALT PERSONA

El esquema de la persona es la representación psicológica y mental que cada persona tiene de sí misma, y que resulta del proceso constante de organización e interrelación de cada uno de los tres campos fenomenológicos que configuran a la persona: el campo psicológico, que corresponde a la representación de la psique, el campo que corresponde a la representación psicológica del cuerpo o esquema corporal, y la representación psicológica del mundo exterior. Véase la figura 2.7.

Figura 2.7. La gestalt y su formación.



Estos tres campos son coexistentes, cooperantes, condicionantes e interactuantes, y por tanto no pueden ser concebidos por separado y forman a su vez una totalidad. Los tres se organizan en una estructura psicológica que presenta un máximo de armonía y estabilidad interna, y un mínimo de tensión y ansiedad: máximo y mínimo que están en función de las condiciones-estímulo tanto internas como externas.

Cualquier detención en uno de estos tres campos interfiere en la evolución de la gestalt persona y en los otros dos campos. Una personalidad sana, flexi-

ble y coherente sólo se realiza cuando estos tres campos, psicológico, social y corporal, funcionan de forma acorde y más o menos paralelamente. De todas formas, hay que tener en cuenta que la evolución simultánea de los tres campos no se da siempre de forma totalmente paralela. Existen etapas y épocas en la vida de los seres humanos en que predomina un mayor desarrollo de lo psicológico, lo corporal o lo social. Por ejemplo, en la etapa escolar –cuando se entra a la escuela y en los años siguientes– predomina un mayor desarrollo de lo social. Hay una socialización del niño y una entrada en el mundo de relación ajeno a la familia, donde se tiene que someter a una serie de normas ajenas a él hasta ese momento. En la adolescencia hay un predominio en el desarrollo de lo corporal.

Lo psíquico y lo social van a la zaga en relación con el desarrollo físico y corporal, desarrollo que asusta y crea confusión en el adolescente por no encontrarse preparado para este rápido desarrollo. Y finalmente, en el período adulto predomina el desarrollo de lo psicológico, en tanto que lo corporal y lo social siguen una evolución más lenta comparada con lo psicológico. Esto se debe a que lo corporal y lo social tuvieron sus períodos respectivos de mayor crecimiento.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA

Hay una serie de premisas que son las que caracterizan la forma de actuar de la psicoterapia gestáltica. LA PRIMERA y fundamental es que no son los pedacitos y piezas que forman la teoría lo principal y más importante, sino que es más bien el modo como son organizados y usados estos pedacitos lo que le da singularidad a esta teoría, pues algunos de los elementos que se encuentran en esta terapia se pueden encontrar en otros enfoques psicológicos. Lo mismo sucede con el análisis de las conductas: no trata de ver los **porqués** sino los **cómo**. Sólo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace está capacitado para cambiar su conducta. Los porqués tienen el gran peligro de quitarnos la responsabilidad de nuestras conductas y, por lo tanto, mantenernos más fijados a ellas.

Perls (1974) definió esta premisa del siguiente modo: "*Es la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos, y no los elementos individuales de los que se componen, lo que les define y les da su significado específico y particular*". Este concepto ya fue desarrollado por los psicólogos alemanes que trabajaron en el campo de la percepción. Ellos fueron los primeros que demostraron que el hombre no percibe las cosas como entidades aisladas y sin relación, sino que más bien las organiza mediante un proceso perceptivo, inconsciente y personal, en totalidades con significado. El ejemplo siguiente puede ilustrar este fenómeno de cómo organizamos y percibimos el mundo en función de nuestra personalidad y nuestras necesidades. Imaginemos que una persona entra en una sala llena de gente. Al entrar no percibe solamente manchones sin sentido, colores entremezclados, etc., sino que percibe la sala y las personas como una unidad en la cual un elemento puede resaltar del resto pasando a ser este elemento la figura y el resto el fondo.

Es decir, que mientras haya interés, la escena aparece organizada. Sólo cuando el interés está totalmente ausente, la percepción se atomiza y la sala se ve como un enjambre de objetos sin ninguna relación. Por tanto, lo que da lugar a una percepción organizada depende también del interés que la persona pone en la acción. Y este interés está en función de cada persona. Pensemos, por ejemplo, si entra en esa misma sala una persona que en situaciones sociales necesita beberse una copa antes de acercarse a los demás. Todo carecerá de importancia; sólo una cosa tendrá para él interés: el bar. Así pues, el bar se convertirá en figura, mientras que el resto de la sala, junto con las demás personas y objetos que la ocupan, pasará a ser el fondo.

LA SEGUNDA premisa es la de la homeostasis. Nuestra vida y todo nuestro comportamiento son dirigidos por el proceso que los científicos llaman la homeostasis, y que otros llaman adaptación. Nosotros pensamos que son procesos diferentes. La homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio, y por tanto su salud, en medio de condiciones que varían continuamente, ya que tampoco el medio es estático sino que está también en continuo cambio al igual que la persona. Así pues, la homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio en medio

del ambiente que le rodea y que le sirve para satisfacer sus necesidades. Y como cada necesidad altera en pequeña o en gran medida el equilibrio del organismo –según el tiempo transcurrido en satisfacer cualquier necesidad–, el proceso homeostático está continuamente ocurriendo. Cuando este proceso falla, el organismo entra en un estado de desequilibrio, y si este desequilibrio perdura durante un tiempo excesivamente prolongado, enfermará.

Un ejemplo sencillo de este proceso es el siguiente: el organismo necesita una cierta cantidad de agua para estar sano; si esa cantidad de agua disminuye mucho, la transpiración, la salivación y la producción de orina se verán disminuidas, siendo los tejidos los encargados de cederle el agua a la sangre. Pues bien, cuando disminuye demasiado el agua en el organismo la persona siente sed. Para ello el organismo se procurará la cantidad de agua que restituya el nivel adecuado a su necesidad.

A partir de aquí, Perls (1974) identifica el proceso homeostático con el proceso de autorregulación, que es el proceso mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente para equilibrarse.

El organismo tiene multitud de necesidades. Entre ellas podemos señalar las necesidades de contacto, que se sitúan entre las necesidades fisiológicas y las psicológicas. Estas necesidades, las fisiológicas y las psicológicas, no se pueden separar, ya que cada una contiene elementos de la otra.

Maslow (1983) desarrolló un esquema en forma de pirámide en la cual representa las distintas necesidades en función de la importancia que tienen para el ser humano. En la base de esta pirámide estarían las necesidades más primarias, que son las necesidades fisiológicas. Es tan importante el que sean satisfechas por los seres humanos que de ellas depende la vida. A éstas le siguen las necesidades de contacto o necesidades psicológicas, y por último están las de autorrealización.

El darse cuenta

3

El darse cuenta es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo y en el mundo que le rodea. Es la capacidad de comprender y entender aspectos de sí mismo, y situaciones o cualquier otra circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. Dentro de la experiencia se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta:

a. Darse cuenta de sí mismo o del mundo interior.
b. Darse cuenta del mundo exterior.
c. Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía.

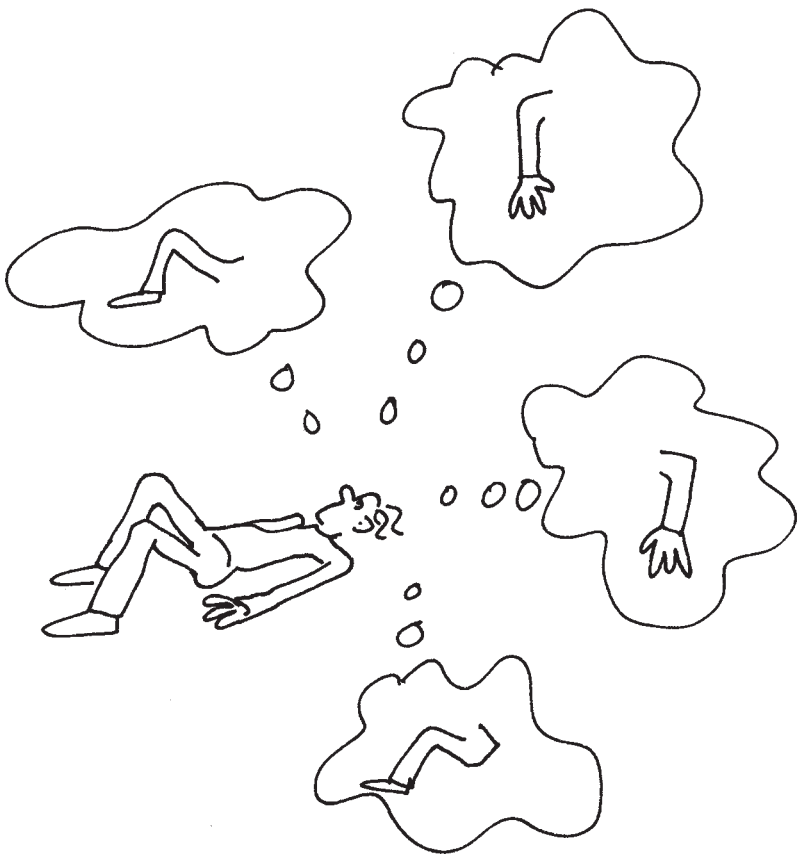
EL DARSE CUENTA DE SÍ MISMO O DE LA ZONA INTERIOR

Este darse cuenta comprende todos aquellos acontecimientos, sensaciones, sentimientos y emociones que suceden en el mundo interior, en definitiva, en mi cuerpo. En estos momentos puedo sentir golpear mis dedos contra las teclas de la máquina de escribir; puedo sentir cierta tensión en mi cuello y espalda por tenerlos rígidos y fijos durante cierto tiempo.

Este tipo de darse cuenta está en función de la manera de sentir, y de la experiencia y la existencia aquí y ahora, y es independiente de cualquier argumento o juicio por parte de los demás. Es decir, si yo siento tal o cual cosa dentro de mí, el que los demás o yo mismo juzgue esos sentimientos o eventos, no los hará cambiar. Sólo podrán ir cambiando en la medida en que los deje fluir libremente dentro de mi, me acomode de una forma diferente en el espacio, o me suma en experiencias que me saquen de la situación anterior.

Es así como mi postura puede ir transformándose, y con ello aparecer nuevas sensaciones que me indicarán cómo me voy sintiendo en la nueva situación. Véase la figura 3.1.

Figura 3.1. Darse cuenta del mundo interior.



A menudo la gente siente cansancio y agotamiento, al mismo tiempo que nos dice que no ha hecho gran cosa durante el día y que su actividad ha sido casi nula. Estas personas tienen poca capacidad de ponerse en contacto consigo mismas y de darse cuenta de que están tensas, y de que esta tensión se mantiene a costa de invertir grandes cantidades de energía, contrayendo sus músculos y adoptando posturas constreñidas y rígidas. Si tomaran conciencia de sus tensiones y de los lugares donde las producen, podrían ponerse en contacto con esas zonas e irlas aflojando paulatinamente.

Una de las grandes deficiencias que presenta el hombre moderno es la de haber perdido parte de su capacidad de darse cuenta de lo que está sintiendo y de cuáles son sus necesidades más auténticas y verdaderas. Ha confundido y confunde a menudo deseos con necesidades, y la consecución de los primeros acaba llevándolo a confundir el ser con el tener, el ser con el aparentar, el ser con el parecer ser, etc.

Con los medios de comunicación actuales se ha producido un fenómeno contrario en cuanto a la aparición y al desarrollo de necesidades. A través de estos medios se le están creando al hombre necesidades que están más allá de lo que él necesita verdaderamente para sentirse bien y cómodo consigo mismo, perteneciendo estas nuevas necesidades más a intereses externos a él que a un deseo genuino y verdadero nacido de su ser.

A. Schnake (2001) escribe: "Percibir a tiempo los verdaderos mensajes del cuerpo nos ahorraría innumerables consultas y chequeos médicos a los que hemos llevado a nuestro cuerpo como algo ajeno y de donde hemos salido aterrados, amenazados de siniestras posibilidades".

Ponerse en contacto con uno mismo, y darse cuenta de lo que realmente siente y desea, es el primer paso para la integración. Para ponerse en contacto con uno mismo es conveniente hacerse las siguientes preguntas: ¿**Qué** estoy sintiendo? ¿**Dónde** lo estoy sintiendo? ¿**Cómo** lo estoy sintiendo? En gestalt tratamos de evitar los **por qué**, que son sustituidos por los **cómo,** los **dónde** o los **qué**.

EL DARSE CUENTA DEL MUNDO O ZONA EXTERIOR

El darse cuenta del mundo externo se relaciona con todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos y que proviene del mundo exterior, es decir, es el contacto que mantengo en cada momento con los objetos y los acontecimientos del mundo que me rodea. Me permite darme cuenta de lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de mi piel. Es lo que en cada momento veo, toco, oigo, escucho y huelo. Es el sonido del golpeteo de las teclas del ordenador, es el resplandor de la bombilla o el gusto que me produce una comida. Véase la figura 3.2.

Figura 3.2. Darse cuenta del mundo o zona exterior.

Estas percepciones del mundo externo, mi forma de sentir y, en definitiva, lo que percibo, toco, oigo, huelo y saboreo están en función de mi forma de percibir y de ser, que se ha ido configurando de acuerdo con mi herencia genética, con mis aprendizajes y mi rasgo de personalidad.

EL DARSE CUENTA DE LA ZONA INTERMEDIA O ZONA DE LA FANTASÍA

La zona intermedia incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. La zona de la fantasía abarca el pasado y el futuro, y comprende las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro. Véase la figura 3.3.

Figura 3.3. Darse cuenta de la zona de la fantasía.

Tanto nuestra idea imaginaria del futuro, como nuestra concepción y recuerdo del pasado, se basan en la comprensión del presente. El pasado es un recordar –escasamente objetivo– lo que sucedió en un momento que ya no existe. El futuro es todo aquello que presagiamos, imaginamos o tratamos que suceda. Todo este adivinar, pensar e imaginar ocurre en el presente, en el aquí y el ahora. Cuando toda esta actividad mental tiene como función evitarnos vivir el presente, se convierte en una actividad neurótica que nos aleja del mundo real. Para Perls (1974), todas estas actividades nos mantienen alejados del presente y, por ende, de nosotros y de nuestro darnos cuenta en cada momento. La consecuencia es la alienación.

La capacidad de darse cuenta y estar alerta a lo que sucede en cada momento nos mantiene en contacto con nuestra existencia, y nos permite ir integrando partes de nosotros mismos.

Es mucho más útil tomar conciencia de lo que nos está sucediendo y de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor en cada momento, que tratar de cambiar, detener e incluso evitar algo que hay en mí y que no me gusta. Interferir con el funcionamiento de uno mismo, disfrazándolo o distorsionándolo, sólo sirve para llevarnos a negar partes de nosotros mismos y de nuestra propia

experiencia en cada momento. Esto conduce a la alienación al rechazar partes que no nos gustan.

Cuando uno se pone en contacto con su auténtica vivencia descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación, sin empujarlo, sin producir cambios falsos o que van en contra de su esencia. El frustrarse con exigencias de ser distinto de lo que cada uno es, sólo nos lleva a sensaciones de tensión, inadecuación y vergüenza. Nos ponemos tensos para representar roles y dar una apariencia aceptable frente a los demás. Nos ponemos tensos para evitar la rabia o la tristeza, la envidia o la inadecuación y, en definitiva, cualquier tipo de sentimiento que nos sea doloroso. Y toda la energía que gastamos en negarnos, en ocultarnos, en evitar situaciones o aspectos de nuestra personalidad, en tratar de ser distintos o en resistirnos al cambio, es una energía que puede utilizarse en vivir la vida y la experiencia tal y como va surgiendo, con presencia, responsabilidad y firmeza.

La terapia gestáltica no trata de dar soluciones a los problemas de la vida, sino que más bien procura proporcionarnos herramientas para explorar nuestra vida y nuestra personalidad, así como para ampliar la capacidad de darnos cuenta de lo que vamos sintiendo y experimentando en cada momento, con el fin de clarificar los problemas y las confusiones que surgen, ayudándonos a descubrir nuestras propias respuestas a nuestras dudas y conductas, es decir, lo que cada uno quiere hacer y lo que cada uno es. Cada cambio forzado nos lleva a representar ser lo que todavía no somos en ese momento o lo que nunca podremos llegar a ser. Cada cambio forzado nos da algo que no somos, nos aliena y nos desintegra. Pero detener el cambio genera angustia y paralización. Buena parte de los sentimientos que se producen en las etapas de crisis –ansiedad, angustia, miedo...– son consecuencia de todas las maniobras que se hacen para evitar los cambios, por la inquietud y el miedo a lo desconocido que los cambios pueden provocar.

Esta terapia no trata de ajustar ni adaptar a la gente a la sociedad, sino a ajustarse a uno mismo, ayudándolo a descubrir su propia forma de existir, su humanidad, su ser más íntimo y verdadero, y, por tanto, a sentirse más cómodo con su propia existencia y con su cuerpo.

A menudo, a través del proceso terapéutico gestáltico, lo que se consigue es lo contrario de lo que la sociedad, los amigos, los padres o los cónyuges esperan que suceda. Estos creen que la persona debería llegar a ser, actuar o comportarse como es lo correcto socialmente, pero este enfoque lleva al darse cuenta y al enriquecimiento de sí mismo mediante el autoconocimiento y la aceptación de nuestras diversas partes alienadas y no aceptadas. No consiste en adaptar al individuo a la sociedad, sino en acompañarle a que encuentre una vida más plena y acorde con lo que él es y puede llegar a ser.

El aprendizaje, como dijo Perls (1974), consiste en descubrir que algo es posible. El mundo existe, pero en realidad no existe hasta que se lo descubre. Uno no está completo hasta que va reconociendo y aceptando sus diversas partes, comportamientos y actitudes. Cada vez que nos negamos a contestar una pregunta, ayudamos a la otra persona a usar sus propios recursos y a descubrir sus propias respuestas. Es una invitación a encontrar su camino y sus recursos para caminar por la vida. La meta de la terapia gestáltica no está en darle las respuestas sino en ayudarle a que él las descubra.

Cuando los pacientes nos llegan a consulta desean que nosotros les arreglemos sus problemas dándoles las soluciones o las respuestas a sus preguntas. Pero cada vez que nosotros caemos en la tentación de responder sus preguntas les quitamos la oportunidad de crecer y buscar sus propias maneras y formas de resolver sus problemas; en definitiva, de ir madurando en la medida que encuentran nuevas respuestas a los retos de la vida.

El encontrar sus propias respuestas les hace pasar del apoyo exterior a su propio autoapoyo. Cada vez que la persona descubre sus propias respuestas y las activa en sus relaciones, se siente más fuerte y más capaz de enfrentar su existencia y de depender un poco menos de los juicios y respuestas de los demás; aprende a depender de sus propios recursos y no de los que le pueda brindar el mundo exterior. Deja de portarse de acuerdo con lo convencional y actúa de acuerdo a sus necesidades, con coherencia y responsabilidad.

Hay muchos ejercicios destinados a tomar contacto con nosotros mismos y con nuestra experiencia en el libro de John Stevens (1979) *El darse cuenta*.

Aquí vamos a incluir un ejercicio dedicado a estos fines de contacto y de darse cuenta. Consiste en lo siguiente:

Trate de ser el observador de su propio darse cuenta y de advertir hacia dónde se dirige y cómo va discurriendo su atención a medida que se va desarrollando el ejercicio. Por ejemplo, dígase a sí mismo "Ahora me doy cuenta de..." y finalice la frase con aquello de lo que se da cuenta en este momento. Ahora trate de percatarse de si eso de lo que se dio cuenta pertenece al mundo interior, al exterior o al mundo de su fantasía. Repita varias veces esta experiencia de darse cuenta de lo que le está ocurriendo, y luego del lugar de donde procede su darse cuenta y hacia donde tiende a dirigirse. ¿Su darse cuenta procede de dentro, de su cuerpo, de sensaciones de dentro de él, o procede del mundo exterior, como un ruido o un olor? ¿O no es ni de uno ni de otro, y procede de su fantasía?

Si está ocupado con fantasías, pensamientos, ideas, etc., su darse cuenta de la realidad o del mundo externo o interno decae, e incluso desaparece toda sensación, a no ser que la fantasía tenga por finalidad producir sensaciones con imágenes creadas a tal fin.

Ahora preste atención a cómo su darse cuenta es como una especie de lámpara. Por ejemplo, si yo le digo que preste atención a los sonidos que le rodean, es casi seguro que podrá oír una gran cantidad de sonidos y ruidos diferentes: ruidos diversos procedentes de objetos que se golpean, ruidos de coches, música, cantar de pájaros, etc., pero mientras está haciendo esto está completamente ajeno a lo que están haciendo o sintiendo sus manos... pero cuando menciono sus manos, su darse cuenta se puede dirigir hacia ellas y se percatará de las sensaciones que hay allí. La capacidad de darse cuenta se mueve muy deprisa de una cosa a otra y de un lugar a otro, pero uno sólo es capaz de darse cuenta de una cosa cada vez, de un sentimiento o sensación en cada momento. Por ejemplo, cuando tenemos un dolor en cualquier parte de nuestro organismo, si nos damos un golpe y este golpe nos produce un dolor superior al primero, seguro que el dolor primero desaparece de nuestra conciencia para dejar espacio al más fuerte.

Constantemente nos encontramos interfiriendo con los procesos que se van dando en nuestro organismo: unas veces por un cambio repentino en nuestro entorno circundante, y otras, la mayoría, como consecuencia de un darse cuenta de una experiencia desagradable y de su consiguiente evitación. Esta evitación es una de las principales maneras que utilizamos para reducir y limitar nuestro darnos cuenta y, con ello, nuestra experiencia. Con esta conducta nos volvemos evitativos, y aprendemos progresivamente distintos mecanismos defensivos que van limitando nuestras experiencias y ocultando partes nuestras a nuestra mirada. Podemos aprender a que sea el cuerpo quien se haga cargo de esta interferencia producida por la evitación.

Para ello proponemos otro ejercicio breve. Comience por tenderse boca arriba con los ojos cerrados, sintiendo cómo apoya su cuerpo en el lugar que ha escogido para recostarse; tome contacto con él. "Colóquese de forma cómoda y relajada, dejando que el continuo de conciencia vaya fluyendo libremente. Observe cómo este fluir corporal se ve interferido por imágenes y fantasías, y vea qué clase de imágenes y fantasías son las que se producen. Cada fantasía, pensamiento o imagen que interrumpe su fluir, puede ser que surja a raíz de una sensación o para evitar sensaciones desagradables". Con este simple ejercicio podemos aprender que si estamos atentos a nuestra experiencia, podremos saber algo más acerca de nosotros.

Existen ejercicios destinados a explorar estas tres zonas del darse cuenta. Para ello basta con ir observando cada una de ellas por separado. Ejercicio: "Dedique de 10 a 15 minutos cada noche a darse cuenta de lo que ocurre en una de estas zonas, y en noches sucesivas concéntrese en las otras dos". Ésta es una forma sencilla de ir tomando contacto con nosotros mismos, de ir viendo los puntos oscuros de nuestra personalidad, y de prestar atención a nuestros puntos ciegos.

El contacto

4

El contacto es una de las principales necesidades psicológicas del ser humano. Sin él, la persona se ve sometida a marcados desajustes de la personalidad y, en casos extremos, a la muerte. Se han realizado numerosos estudios para determinar el grado de deterioro de la personalidad en individuos que han crecido careciendo de contacto.[5] En España hay uno que se realizó hace varios años con niños que se criaron en hospicios. Los americanos han llevado a cabo estudios con monos bebés y han observado la influencia que tenían los distintos tipos de contacto que se les proporcionó.[6]

En el vientre materno, desde el momento de nuestra concepción, todo se nos dio hecho: comida, calor, seguridad, etc. Con el nacimiento perdimos esa simbiosis que mantuvimos con nuestra madre durante el embarazo, y de la etapa simbiótica pasamos a otra de total y absoluta dependencia durante los primeros meses de nuestra vida. Dependencia que progresivamente vamos perdiendo a través de los años y la maduración.

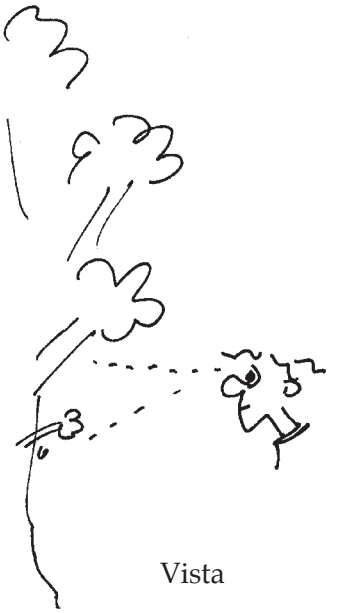
Podríamos definir el contacto como ese pasaje que se establece entre la unión y la separación: es el punto mismo en que pasamos de una situación de separación a otra de unión, y viceversa.

A través del contacto, cada ser humano tiene la posibilidad de encontrarse en forma nutricia con el mundo exterior, realizando una incorporación o intercambio de alimentos, afectos, etc. Este intercambio se lleva a cabo a través de esta síntesis entre la unión y la separación que es el contacto. Véase la figura 4.1.

5. Spitz, R. A. (1946): "Anaclitic Depressión". *Psychoanalitic Study of the Child.* Pp. 313-342.

6. Unos tuvieron contacto con la madre, otros con sustitutos hechos de alambre y otros fueron hechos con piel. Los resultados fueron variados. Harlow, H. (1959): "Love in Infant Monkeys". *Scientific American*, pp. 68-74, trad. al castellano de Luis Flaquer en *Psicobiología Evolutiva*. Barcelona. Fontanella. 1976. pp. 113-120; (1962): "Social Deprivation in Monkeys", *Scientific American*, 136- 207.

Figura 4.1. El contacto.



Vista

Oído

Olfato

Gusto

Tacto

Continuamente el ser humano se conecta y se desconecta del medio. El encuentro, que puede darse en un momento, acaba inmediatamente para ser sustituido por el retiro, de forma más o menos voluntaria, ya que lo podemos llevar a cabo nosotros o los demás. En este período de contacto yo te toco, te hablo, te escucho, te sonrío, te conozco, te quiero, etc. Pero también cuando me desconecto estoy solo. Puedo conservar tu recuerdo, como mecanismo para no sentirme así; sin embargo, cuando retiro el contacto me quedo solo. El ritmo contacto-retirada es necesario para el buen funcionamiento del organismo. Véase la figura 4.2.

Figura 4.2. Ritmo contacto-retirada.

Durante toda la vida tratamos de mantener el equilibrio entre libertad (o separatividad) y unión (o acercamiento), en función de nuestras necesidades.

Cada persona tiene su espacio vital dentro del cual, y dependiendo del momento, puede recibir o abrirse a determinadas personas; pero nadie debe invadir su espacio. Si esto ocurre nos sentimos amenazados en nuestra integridad e individualidad.

El espacio vital es un concepto psicofisiológico, un espacio territorial imaginario que nos sirve para definir la cantidad de contacto, la calidad, el tiempo de duración de ese contacto y la proximidad que cada cual necesita para sentirse seguro sin correr el peligro de sentirse invadido por el otro o los otros.

Cuando hacemos demasiado hincapié en mantener rígidamente ese espacio territorial, corremos el riesgo de reducir el contacto con los demás. Esta reducción del contacto le conduce al ser humano a la soledad, que, sin embargo, a veces elige como opción más segura y menos generadora de angustia. La mayoría de las veces, esta reducción del contacto se realiza por temor o por miedo, y aunque el deseo de contactar con los demás sea grande, este temor que sentimos cuando ese alguien se acerca nos impide retirar nuestros límites y abrirnos.

Cuando sucede lo contrario, es decir, cuando nuestro yo está en continuo contacto con el mundo, mostrando una extroversión compulsiva, se pierde esa intimidad creativa y de concentración, diluyéndose los límites del yo, haciéndose a veces difícil distinguir entre el ambiente y la persona.

El contacto sólo puede darse entre personas que están separadas, que necesitan independencia, y que a la vez necesitan contacto sin quedar enganchadas en esa relación.

En el contacto, en el momento de la unión, yo no soy solamente yo, ni tú solamente tú: tú y yo somos ahora nosotros. Y cuando me conecto contigo y entro en contacto, expongo mi existencia independiente y puedo quedarme enganchado en esa relación. El contacto es un peligro, pero también es la base del crecimiento y de la maduración. Así, un contacto adecuado y sano es la savia vital del crecimiento. Sólo en mi relación y contacto con los demás mi experiencia y tu experiencia entran en relación y nuestros mundos pueden

cambiar, ya sea a través del intercambio de experiencias o de la realización de algo nuevo juntos. El cambio es el producto forzoso del contacto. A través del contacto se realiza un tipo de aprendizaje que surge del intercambio de experiencias, de lo que tú piensas y sientes, y de lo que yo pienso y siento.

TIPOS DE CONTACTO

Aunque el contacto se da fundamental y primordialmente a través de los sentidos (vista, oído, tacto olfato y gusto), no obstante, el mero hecho de ver y oír no es garantía de un buen contacto ni de haber retirado los límites que nos separan del otro. Véase la figura 4.3.

Figura 4.3. Tipos de contacto.

Lo que posibilita que el contacto se realice es la forma en que se hace, es decir, cómo ve y cómo oye la persona. El contacto no sólo se hace con personas, sino que va más allá y se realiza con cosas inanimadas como puede ser mirar una puesta de sol, escuchar una cascada, mirar un paisaje. Estas son formas de contacto que pueden despertarnos multitud de sensaciones. Como dijo Perls (1976): *"El contacto empieza a funcionar cuando se encuentra el sí mismo con lo que le es ajeno"*.

Sin embargo, debido a la capacidad del ser humano para desdoblarse, y como una posibilidad de emplear esta dicotomía en favor del crecimiento y para su propio auto-examen, también se considera otra forma de contacto: el contacto consigo mismo. Esta capacidad nos sirve para ahondar y darnos cuenta de lo que ocurre en nuestro interior.

El proceso que permite al sujeto tomar contacto consigo mismo puede estar orientado únicamente a su propio crecimiento, puede servir para desarrollar la función de contacto con otras personas o, finalmente, puede tener una función perturbadora, como ocurre en el caso de la hipocondría, que fija en el cuerpo una atención excesiva desviando hacia la persona el curso de su conciencia en vez de dejarla fluir hacia un foco exterior. La energía así estancada inmoviliza al individuo en su intercambio con el exterior, y le provoca una serie de síntomas en los que podemos ver que sus órganos están supliendo al mundo exterior. La energía que tendría que estar utilizando en este intercambio aparece bloqueando ciertos órganos o partes de su organismo. Esa dificultad de dejar fluir la energía es lo que crea su estancamiento.

A. Schnake (1995) dice: "Las personas creen que pueden obligar al cuerpo no sólo a hacer proezas increíbles, sino además a cargar o contener dentro de él lo que se les ocurra, desde siliconas a personas enteras". Este es uno de los orígenes de la hipocondría, incorporar simbólicamente a alguien y mantenerlo dentro como una forma de controlarlo o de no perderlo, no dejándolo ir, si es una persona que ya falleció.

Sin embargo, un buen contacto con nosotros mismos nos puede servir para fomentar y mejorar nuestra capacidad de ahondar y darnos cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros.

El contacto con uno mismo se deriva de la capacidad que tiene el ser humano de desdoblarse, de convertirse en observador y observado, de la forma más objetiva posible (la objetividad absoluta no existe, ni siquiera con aquellas cosas por las que no nos sentimos afectados emocionalmente). La posibilidad de emplear esta capacidad del ser humano, como lo es la dicotomía en favor del crecimiento, es una característica del auto-examen. Un escritor, un orador o un atleta, puede utilizar esta clase de desdoblamiento para mejorar sus actividades, y, en general, cualquier persona puede utilizar esta capacidad en mayor o menor medida.

EL CONTACTO COMO ALGO EVITADO EN OTRAS PSICOTERAPIAS

Dada la importancia que en gestalt tiene el contacto para el crecimiento y la maduración, el concepto psicoanalítico tradicional de transferencia se nos presenta, para nuestra forma de hacer y sentir, con algunos puntos un tanto vulnerables. Por ejemplo, en muchas ocasiones se consideran exclusivamente proyectivas –o actuaciones de vivencias pasadas– algunas conductas y expresiones que pueden ser el resultado de percepciones lúcidas y exactas de la realidad por parte del paciente. Si una persona que tenemos en terapia nos dice que nos ve como una persona antipática o lejana, el interpretárselo como una mera transferencia es negarle toda su capacidad discriminatoria o enviarlo a un pasado remoto. Nosotros podemos utilizar este tipo de comunicación de forma que le sea útil. Podemos tratar de averiguar qué ve en nosotros que le provoca ese sentimiento. Ver cómo se siente ante una persona con esas características. Y por último trataremos de ver si proyecta sobre el terapeuta ese sentimiento. Si esa lejanía, o ese sentirle como un personaje remoto, está expresando sólo una proyección por parte del paciente, aunque haya una proyección –con lo cual hay una distorsión de la realidad–, no cabe atribuirla exclusivamente a la transferencia de una relación anterior a una situación presente. Otras veces resultará que el paciente es un tanto latoso y pesado, y su terapeuta un antipático, resultando que ha visto con bastante lucidez la relación que se ha establecido entre los dos. En tal caso habrá aprendido algo

acerca de él y de la otra persona, algo que le conviene saber y que ha descubierto por sí mismo: lo que se ha creado en ese intercambio concreto entre él y su terapeuta.

Esto que acabamos de describir tiene una gran importancia. Ya Piaget observó que cada vez que le adelantamos una respuesta correcta al niño le impedimos aprender o inventar, por sí mismo, muchas respuestas nuevas. La acción, por un lado, conlleva a menudo una intención y unas ideas, y, por otro lado, nos lleva al conocimiento, que amplía nuestras fronteras y nos pone en contacto con las cosas en particular y con el mundo en general. La asimilación del conocimiento es más real y más fácilmente aprehensible cuando no se lo damos hecho por anticipado a la persona, sino que ella lo descubre por sí misma.

Muchas terapias actuales se han dado cuenta del enorme interés e importancia que tiene el contacto en los procesos terapéuticos, habiéndose incorporado el cuerpo a la acción como medio imprescindible para la integración. No obstante, así como existen terapias que consideran todo contacto como un "**acting out**", impidiendo toda acción y contacto entre el paciente y el terapeuta, hay otras donde sólo se ocupan del cuerpo, olvidando que el ser humano es una totalidad indivisible, y que el estudio de las partes o el tratamiento por separado de las mismas nos puede llevar a conclusiones falsas. Como decíamos anteriormente, estos enfoques olvidan las interrelaciones que se establecen entre las partes que forman una totalidad.

Nosotros pensamos que todo cambio operado en cualquiera de los tres campos de la persona (el social, el psicológico y el corporal) influye en los otros campos, por tratarse los tres de un todo.

En terapia gestáltica, no sólo no evitamos los contactos directos entre los pacientes dentro de un mismo grupo, o nuestro propio contacto, sino que los fomentamos, porque creemos que donde se producen la mayoría de las dificultades de los pacientes es en el contacto, y como consecuencia de ello en los intercambios que se producen por defecto o por exceso. En nuestros grupos, y en los trabajos individuales, utilizamos diversos juegos, ejercicios y experimentos corporales, donde el paciente pone en juego su creatividad,

sus inhibiciones, sus conflictos, sus alejamientos, sus rechazos, sus proyecciones y todo su mundo de fantasía, con el fin de explorar su personalidad y sus dificultades para contactar con los demás, y para que descubra cómo y de qué manera se impide a sí mismo satisfacer sus necesidades. Sólo a partir del darse cuenta de ***qué*** es lo que interrumpe y ***cómo*** lo interrumpe puede cambiar su conducta y aprender nuevas formas de actuar.

Como hemos dicho, en gestalt utilizamos el juego, esa capacidad lúdica que nos permite explorar lo objetivo y lo subjetivo, lo real y lo imaginario, ya que a través de él podemos vernos a nosotros mismos y a los otros.

El juego es un punto intermedio entre el sueño y la vigilia, o entre la realidad y la fantasía, que posee un gran poder transformador y concienciador. A través de él, de su introducción y desarrollo dentro de los grupos, las personas pueden llegar a aprender nuevas formas de conducta temidas anteriormente o desconocidas para ellas. Por eso, nosotros no sólo no evitamos el juego y los contactos personales, sino que los fomentamos y los proponemos cuando la ocasión y el momento así lo aconsejan.

LOS LÍMITES O LAS FRONTERAS DEL YO

Los límites del yo marcan la capacidad –la cantidad y la calidad– del contacto que una persona quiere o puede establecer con el mundo que la rodea. Son los riesgos que, ante una posibilidad de gratificación, una persona está dispuesta a afrontar cuando se acerca a los límites de su conducta habitual. Estos límites definen y abarcan ideas, experiencias, valores, escenarios, esquemas, recuerdos, creencias y personas.

La persona interrumpe el contacto por varias razones: porque ha quedado satisfecho con el intercambio que ha realizado, porque vive la vida de forma apresurada y pasa de una cosa a otra sin haber concluido la situación anterior o cuando, en su fantasía, imagina que una amenaza se aproxima. Mucha gente necesita predecir lo que le va a suceder cuando va a emprender una acción determinada, por muy intrascendente que ésta sea. Esto le da seguridad, pero le impide sobrepasar sus formas de conducta cotidianas y habi-

tuales para adentrarse en nuevas oportunidades y nuevas experiencias, que podrían aportarle conocimientos y formas de acción nuevas que rompieran sus rígidos esquemas y sus estereotipos, aportándole, a su vez, sensaciones agradables de soltura, crecimiento y expansión.

A lo largo de la vida experimentamos cambios en nuestros límites: cuando éstos se amplían tenemos una mayor posibilidad de crecimiento y de apertura a nuevos conocimientos y a nuevas experiencias.

De todas formas, ni siquiera en las personas muy rígidas los límites están totalmente fijos, ni sin posibilidad de apertura.

Casi siempre existe una cierta flexibilidad dentro de la rigidez, que permite un mayor o menor contacto. Por otro lado, hay zonas del yo más rezagadas y remisas a abrirse, en función de la personalidad y de las características propias y de la sociedad en la que se vive, y que lo conforman dentro de unas creencias e ideas.

El experimento gestáltico y muchos juegos que se usan en la psicoterapia gestáltica se utilizan para expandir y ampliar los límites del contacto. Por medio de ellos podemos llegar a realizar acciones que anteriormente nos resultaban difíciles o extrañas, o aquéllas a las que nos resistíamos y nos negábamos a vivenciar o a experimentar. Estas nuevas acciones pueden llegar a vivirse como expresiones aceptables, y con ellas podemos abrirnos a nuevas posibilidades (James y Jongeward, 1990).

TIPOS DE LÍMITES

Como vimos anteriormente, los límites marcan el punto entre el acercamiento y el alejamiento en las interrelaciones de unos seres humanos con otros. Marcan, así mismo, la cantidad y la calidad del contacto que una persona está dispuesta a realizar, y, con ello, los riesgos que está dispuesta a correr en esta acción.

Los límites del yo pueden verse desde distintos puntos de vista:

1. **Los límites relacionados con la gran variedad de ambientes** que nos rodean (ambientes que pueden ser más o menos abiertos, más o menos permisivos, más o menos estimulantes).
2. **Límites del cuerpo**. Son los relacionados con los bloqueos que se han producido a nivel físico, y que se han ido asentado en el organismo como resultado de experiencias y vivencias negativas. Representan aquellas partes corporales o funciones que hemos aprendido a bloquear en detrimento de otras. Véase la figura 4.4.

Figura 4.4. Los límites del cuerpo.

En los grupos hemos podido asistir a desbloqueos de rigideces asentadas en determinadas zonas del organismo, que producen estallidos de llanto en personas que no recuerdan haber podido llorar en toda su vida.

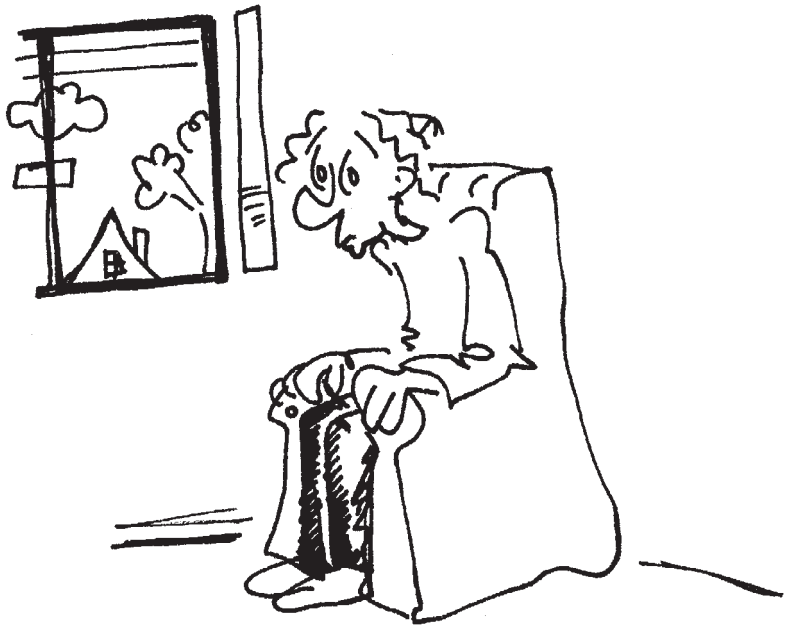
3. **Límites en función de los valores.** El fanatismo y las creencias limitan las fronteras del contacto al no dejarnos ver las cosas, ni las personas, ni otras posibilidades que no sean las nuestras. Estos valores suelen cegarnos y limitar nuestras fronteras del contacto, así como nuestros intercambios. Véase la figura 4.5.

Figura 4.5. Los límites en función de los valores.

A muchas personas, el suavizar su sistema de valores puede abrirlas posibilidades nuevas de comprensión y de expansión, al permitirles una mayor capacidad de contacto e intercambio, que hasta ese momento no habían experimentado. Esto no implica sometimiento o "confluencia" con los valores del ambiente, sino más bien conocerlo mejor y aprender a extraer o rechazar de él lo que necesita para vivir mejor. También puede ponerse en contacto con nuevas ideas y formas de concebir la vida, e incluso obtener un apoyo más real para la acción si quiere transformarse y cambiar sus conductas estereotipadas por otras más creativas y espontáneas.

4. **Límites de la familiaridad**. Estarían condensados en la frase "*Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer*". Véase la figura 4.6.

Figura 4.6. Los límites de la familiaridad.



Las circunstancias externas pueden determinar que espontáneamente experimentemos durante nuestra vida solamente una pequeña parte de lo que podríamos haber experimentado en circunstancias diferentes. Estas circunstancias que dan origen a unas relaciones y contactos escasos se pueden atenuar, en parte, si viajamos, leemos o entramos en contacto con gentes que tienen modos de vivir muy diferentes a los nuestros. No obstante, hay una enorme parte de responsabilidad propia en el límite que nos imponemos a nosotros mismos. Y es que parece que, en muchas ocasiones, la alternativa que vemos es: o lo conocido o la nada, por temor al desastre. Es como si al preguntarnos: "*Si no soy esto, ¿Qué soy*?", la angustia que se genera ante la incertidumbre de la nada nos atenazara y paralizara en lo conocido como punto más seguro.

Sin embargo, el desastre no alcanza tan frecuentemente como pudiera pensarse a quien acepta pasar por la fantasía catastrófica de lo desconocido. A menudo es necesario atravesarla para llegar al bienestar que iba de incógnito en esa "temida" catástrofe. La mayoría de las veces esa fantasía catastrófica se basa en alguna experiencia desagradable vivida con anterioridad, o en algún introyecto infantil que nos ha bloqueado y fijado a las cosas y a las experiencias conocidas.

Una de las dificultades más frecuentes con las que nos enfrentamos para salir de lo conocido es la fantasía catastrófica; sin embargo, poner fin prematuramente al drama del cambio, sin dar tiempo a que maduren los atractivos de la nueva situación, puede llevar a conductas compulsivas que eviten experiencias necesarias para el crecimiento.

El salir de lo conocido crea, en un primer momento, una sensación de vacío y de temor, que no todo el mundo está dispuesto a experimentar, para atravesar y ampliar los límites de lo conocido o los límites de lo familiar.

5. **Límites de la expresividad.** Las prohibiciones que hemos vivido durante toda nuestra vida, y en especial durante nuestra infancia, al estilo de "no toques", "no te muevas", "los hombres no lloran", "no te mastur-

bes", entre otras, las aplicamos a situaciones nuevas sin ningún tipo de examen discriminatorio, encontrándonos así con resistencias a tocar a los demás, a acercarnos o a llorar. Véase la figura 4.7.

Figura 4.7. Los límites de la expresividad.

Otras veces nos sorprendemos jugando sólo determinados roles (víctima, agresor, conciliador), y con mucha resistencia a jugar otros que no sean aquellos que nos permitieron jugar o que aprendimos para protegernos. Unas veces es por temor a cambiar, y otras porque hemos perdido esa capacidad de jugar, experimentar y entrenarnos en otras conductas que no sean las conocidas y aprendidas anteriormente.

6. **Límites de la exposición**. El temor que se esconde detrás de este límite se comparte con casi todos los otros límites. Es el temor a ser mirado, observado, reconocido. Es el temor a ser etiquetado, a llamar la atención, a hacer el ridículo. Está íntimamente unido al juicio negativo que los demás hagan de nosotros. Véase la figura 4.8.

Figura 4.8. Limites de la exposición.

En los grupos de terapia es muy importante que los integrantes del grupo se comprometan a no divulgar las cosas que puedan suceder, puesto que éste es uno de los factores que pueden contribuir a que muchas personas se atrevan a acercarse a estas fronteras y traspasarlas. Cuando alguien llega a conseguir un buen nivel de aceptación de sí mismo en sus diversas manifestaciones, su preocupación por exponerse ante los demás disminuye. Incluso llega a darse cuenta de que la aceptación o el rechazo que obtiene de los demás, a costa de encubrir características reales, es bastante relativo. Aprendemos que amar es aceptar las diferencias, y que éstas sólo son rechazables si nos dañan verdaderamente El estar viviendo de acuerdo a lo que llamamos "de cara a la galería" consume una gran cantidad de energía y, a la larga, nos crea confusión y alejamiento de nosotros mismos. Nuestra identidad y nuestra personalidad se pueden ver afectadas profundamente, y toda nuestra persona sufre con esta actitud de aparentar lo que no se es. En el caso de los narcisistas, que sobrevaloran unas características o roles en detrimento del ser, que pasan su existencia

en el tener que ser en lugar del ser, cuando se detienen y miran hacia dentro, lo que encuentran es el vacío y la ausencia del ser.

Otra de las cosas que observamos en los grupos es la influencia beneficiosa que tiene el exhibicionismo, tanto en el crecimiento personal como en el desarrollo y la apertura de los límites de la expresividad. Los especialistas en semántica describen cuatro tipos de expresión, que pueden comprender otras tantas etapas evolutivas en la expresividad. Las dos primeras se consideran como etapas no expresivas, y las dos últimas son consideradas como expresivas. Así tenemos:

a) **Etapa bloqueada**. El individuo ni siquiera sabe qué quiere expresar. La represión predomina en esta etapa de manera tan marcada, que la persona ni siquiera se da cuenta de lo que quiere expresar.
b) **Etapa inhibida.** En ésta, la persona ya sabe lo que quiere expresar, pero no lo expresa por temor.
c) **Etapa exhibicionista**. En esta etapa la persona ha roto con las dos etapas anteriores y con las barreras que detenían su expresividad, y muestra lo que quiere, aunque no ha asimilado del todo la forma de expresarlo e incorporarlo a su propio sistema motor. La expresión puede ser pobre, inauténtica o desordenada, pero esta etapa es, a menudo, inevitable y necesaria, ya que la persona está aprendiendo expresiones nuevas, y el ensayo no puede ser interrumpido hasta que se hayan incorporado a su sistema expresivo. Por otra parte, no se pasa simplemente de una posición bloqueada o inhibida a la espontaneidad. ***HAY QUE APRENDER ENSAYANDO***.

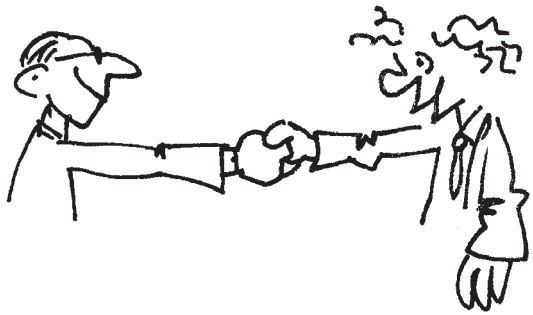
   Una de las mayores ventajas del grupo de terapia es ser un "campo de experimentación", donde se aceptan mucho más fácilmente los primeros pasos, las primeras expresiones, las primeras conductas. Esto le impulsa a la persona a actuar con mayor soltura y a disminuir el nivel de ansiedad (Schutz, 1978).
d) **Etapa de expresión espontánea**. Es la etapa final, en la que el sujeto expresa lo que quiere, se compromete plenamente en la expresión de sus emociones y sentimientos, llevando a la realidad de su vida conductas que son adecuadas y compatibles con sus deseos. Véase la figura 4.9.

Figura 4.9. Los cuatro tipos de expresión. Etapa bloqueada, etapa inhibida, etapa exhibicionista y etapa espontánea.

Otra forma de clasificar los tipos de contacto sería:

1. **Contacto como referencia**. Esta forma de contacto se hace sin emoción. Se da mucho en la vida corriente, sobre todo en el mundo de los negocios, donde los contactos son fríos y lejanos, ya que se basan en los modales y la "buena educación". Véase la figura 4.10.

Figura 4.10. El contacto como referencia.



2. **Contacto por el contacto mismo**. Este modelo puede aumentar el contacto referencial. Se da en aquellas personas que han aprendido que el contacto es bueno y necesario, y se dedican a tomar contacto con el mayor número posible de personas. Esto, en algunos casos, puede desarrollar la capacidad de hacer contactos, pero, en general, este tipo de contactos carece del afecto auténtico y genuino que caracteriza a un contacto más real. Véase la figura 4.11.

Figura 4.11. Contacto por el contacto mismo.

FORMAS MÁS COMUNES DE INTERRUMPIR EL CONTACTO

A continuación vamos a revisar algunas de las formas más corrientes de interrumpir el contacto, y a proponer algunos ejercicios para corregir estas interrupciones, después de habernos dado cuenta de ellas. Veamos las formas más corrientes de interrumpir el contacto a través del órgano de la vista:

- **No mirar**. Evitando continuamente el trato directo con la mirada. Hay que ver para qué nos sirve esta actitud y qué tratamos de evitar con ella. La mayoría de las veces la gente piensa que si ellos no miran a los otros, los otros no los mirarán a ellos. La vergüenza es otro sentimiento que interviene a la hora de evitar mirar o que nos miren.

-• **Mirar sin ver**. Esta es una actitud bastante extendida. Si preguntamos a alguna persona que nos diga y nos describa las características de un lugar que hace poco que ha visitado, es muy probable que no pueda darnos gran cantidad de datos al respecto, precisamente por este mirar sin ver. Véase la figura 4.12.

Figura 4.12. Mirar sin ver.

- **Clavar la mirada rigidizándola**. Esta forma se parece a la de mirar sin ver, pero aquí se añade el componente de rigidez. Se produce frecuentemente cuando se asocia a la tarea el tener que hacerla de una manera determinada. Véase figura 4.13.

Figura 4.13. Clavar la mirada rigidizándola.

EJERCICIOS PARA RESTABLECER EL CONTACTO

Existen una serie de ejercicios destinados a restablecer el contacto, que a la vez nos sirven para detectar las zonas en que se producen dichas interrupciones y bloqueos. Entre otros, existen los siguientes:

- **Mirar intencionadamente y ver qué es lo que nos prohibimos mirar.** A veces nos prohibimos mirar determinadas zonas corporales, o disfrutar con la mirada, a la que se le da un carácter negativo –morboso, indecente, provocativo, etc.– aunque éstas no son las únicas prohibiciones.
- **Mirar y ser vistos, "Mirar y dejarse mirar".** Este ejercicio se puede realizar sentados o en movimiento, aunque es conveniente hacerlo de las dos formas para experimentar y vivir ambas opciones. La primera tiene la ventaja sobre la segunda de que al hacerse quietos hay menos probabilidades de desviar la mirada sin darse cuenta de algo que se está experimentando. Y la segunda, sobre la primera, tiene la ventaja de que las posibilidades de mirar al otro son mayores y más variadas. Además el movimiento da mayor soltura y ofrece más posibilidades de experimentación. Véase la figura 4.14.

Figura 4.14. Mirar y dejarse mirar.

- **Elegir y rechazar a través de la mirada.** Lo haremos dándonos cuenta de lo que sentimos al realizarlo.
- **Experimentar con distintos tipos de mirada.** Miradas suplicantes, agresivas, dominantes, indiferentes, tristes, alegres, receptivas, etc.
- **Exponerse a las miradas de los demás mientras nos miran.**

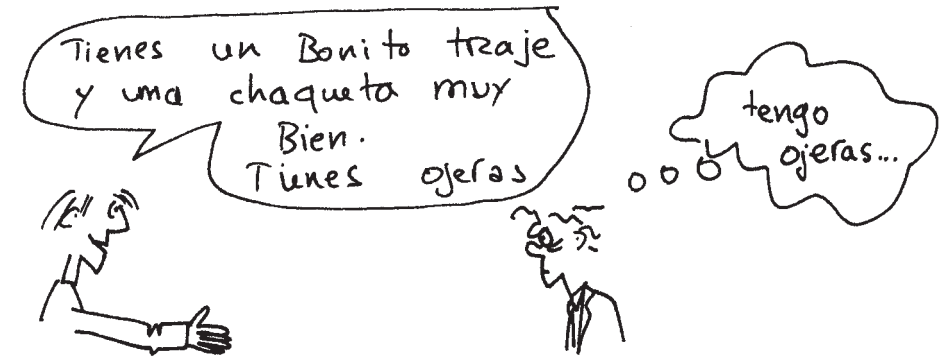
Con respecto al órgano del oído, y más concretamente con respecto al escuchar, interrumpimos el contacto de las siguientes maneras:

- **Elogiando de labios para afuera.** Cuando en realidad se desprecia a aquella persona de la que estamos hablando, o simplemente nos es indiferente. Véase la figura 4.15.

Figura 4.15. Elogiando de labios para afuera.

- **Cuando partimos de puntos de vista preestablecidos** –creencias, introyectos–, nos impedimos escuchar los puntos de vista del otro de una forma abierta y relajada. En estas ocasiones estamos esperando a que el otro diga cualquier cosa que esté en contra de lo que nosotros pensamos, para saltar y atacar por ese flanco sin escuchar el resto de las cosas que dice.
- **Cuando estamos en una actitud de cazadores**, para ver dónde y en qué se equivoca el otro, en lugar de dialogar y permitirle exponer sus puntos de vista.
- **Cuando únicamente escuchamos o recordamos las críticas pero no las alabanzas.** Seleccionamos una parte de la conversación en vez de estar atentos al todo. Véase la figura 4.16.

Figura 4.16. Escuchar sólo las críticas.

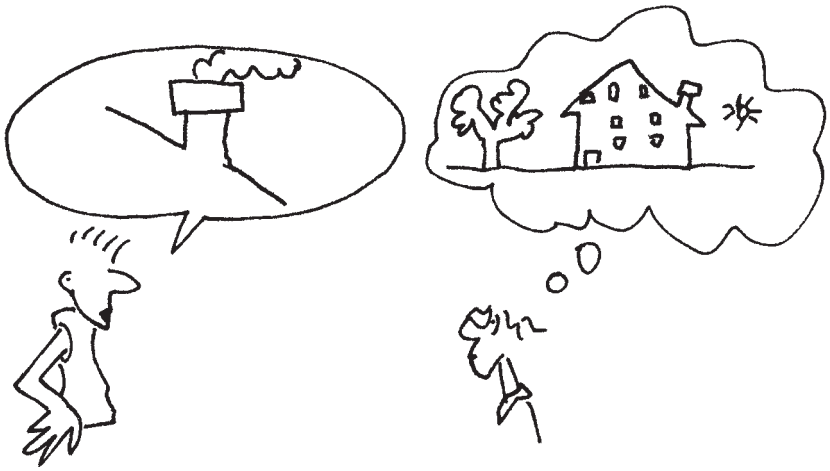


- **Los que oyen sólo los detalles.** Censuran el fondo en aras de la estética o de la perfección. Véase la figura 4.17

Figura 4.17. Los que oyen los detalles.

- **Los que oyen simplificando las cosas**. Es el opuesto del anterior. Para él los detalles carecen de importancia. Véase la figura 4.18.

Figura 4.18. Simplificar las cosas.



He aquí alguno de los ejercicios que se emplean para mejorar el contacto a través del escuchar:

- **Concentrarse no en las palabras, sino en la musicalidad de las palabras, en el tono o el timbre.**
- **Repetir lo oído para ver si se ha fijado en los detalles y si ha captado el conjunto.**
- **Esperar a oír y escuchar todo lo que tiene que decir la otra persona,** sin interrumpirla antes de acabar.

Con respecto a la voz es conveniente:

- **Fijarse en cómo son los tonos,** si son monótonos o musicales.
- **Ver cómo la persona utiliza el aire.** Si sobrecarga las cuerdas vocales o si la voz es un hilo que se va diluyendo a medida que la persona habla.
- **Observar si aumenta o disminuye el tono de voz a medida que transcurre la conversación,** o si esto lo hace en función del contenido de lo que dice y de los afectos que lleva implícito aquello que dice.

Con respecto a las palabras conviene:

- **Notar cómo a veces "el contenido o rollo" en sí** es un truco para no establecer contacto. Esto ocurre a veces con los oradores o con las personas que están más pendientes de la forma en que dicen las cosas que de lo que dicen.
- **Ver cómo algunas personas repiten reiteradamente las ideas,** porque en realidad muchas veces no tienen nada que decir, y el hablar les sirve para llenar los vacíos que sienten durante los silencios.
- **Prestar atención al "sí... pero...".** Perls (1975) hacía caso omiso de lo que antecedía a un pero, ya que el poner un pero detrás de una afirmación es una forma de borrar lo dicho anteriormente. Notad la diferencia entre decir:

Sí .....pero....."
Sí ..... y ....."

Decir "me gustaría ir contigo al cine, pero no puedo porque tengo que estudiar" es bien diferente a decir "me gustaría ir al cine contigo y (elijo) quedarme a estudiar". Con este simple cambio hacemos que la persona se haga responsable de su decisión y no le eche la culpa al estudio. Efectivamente, hay una elección de la cual me responsabilizo. A menudo tenemos varias opciones entre las que tenemos que elegir, y casi siempre lo hacemos en función de unas prioridades. En este caso, si quiero aprobar mi examen, elijo quedarme a estudiar y tal vez quedar contigo en otra ocasión para ir al cine. Asumo mi poder de elegir, y no le echo la culpa al estudio. Simplemente le doy prioridad a uno, y le hago esperar al otro deseo o necesidad. Véase la figura 4.19.

Figura 4.19. Prestar atención al "sí... pero..."

- **Transformar las preguntas en afirmaciones,** y darse cuenta de la diferencia y de las capacidades que se ponen en juego. Además, toda pregunta lleva implícita en sí misma una respuesta, que el que pregunta se guarda para después contrastar con la que recibió. Esta actitud puede ser muy tramposa. La pregunta se puede realizar como una forma de poner a prueba al que responde o para pelearse con él. Bastante a menudo las preguntas no se formulan para pedir información. Hay demasiados cazadores dispuestos a dejar en ridículo al conferenciante de turno. ¿Razones para estas actitudes? Evidentemente, lo primero que sobresale es un intento de colocarse por encima del otro, y después los rasgos narcisistas del que hace este tipo de preguntas con esa finalidad.

Con respecto al tocar:

Existen formas de conducta que evitan el acercamiento o el contacto directo con otras personas. El tabú del contacto ha sido una de las grandes trabas que ha sufrido la humanidad, con diferencias más o menos notables entre los distintos países. Podemos ver estas limitaciones a nivel de contacto en las siguientes situaciones:

- **Darnos cuenta de cómo evitamos el contacto en la vida cotidiana**. Ver cómo y cuándo nos alejamos o nos acercamos.
- **Averiguar el significado de los contactos que hacemos y de las distancias que marcamos**. Por ejemplo, cuando nos sentamos en los lugares públicos, como puede ser el autobús o el metro. O cómo lo hacemos entre personas que conocemos.
- **Ver qué tipo de contacto evitamos**, si tocar o que nos toquen.
- **Darnos cuenta de si preferimos el contacto con personas de un sexo o de otro**.

Para este nivel de contacto utilizamos ejercicios tales como:

1. **Tocar y dejarse tocar**.
2. **Ejercicio del "ciego"**. También lo utilizamos para explorar la confianza-desconfianza.
3. **Abrazar. Darse un buen abrazo.** Pero no como algo impuesto desde el exterior. Empezar con aquellas personas que nos producen menos ansiedad.
4. **Ejercicios de contacto con diversas partes del cuerpo:** con las manos, la espalda, la cabeza, etc.

Con respecto al movimiento, las interrupciones suelen ser, en general, bien percibidas por el terapeuta. El movimiento de una persona puede mostrarnos su elasticidad o rigidez. Se puede percibir a través de diferentes aspectos, tales como:

- La postura
- El gesto
- La mímica
- Los saltos
- Agitar los brazos y las piernas
- Simplemente caminando

A veces, facilitar y promover durante la terapia movimientos que parecen carecer de importancia, puede producir cambios radicales en la persona que los ejecuta. Esto se debe a que esos movimientos tienen un significado y están cargados afectivamente, y su ejecución de forma exagerada puede llevar a expresar conductas o expresiones verbales que estaban muy reprimidas o alejadas de la conciencia.

Aunque el gusto y el olfato han sido dos sentidos relegados a una categoría secundaria –cuando son dos de los sentidos más antiguos, sobre todo el olfato–, en momentos de ocio se pueden volver importantes por las características de placer que una comida o un buen perfume pueden llegar a producir.

A través de estos dos sentidos valoramos si un alimento o un olor es agradable y por tanto aceptable. Desgraciadamente, los perfumes han pasado a ser los sustitutos del olor corporal, al convertirse en mensajes estereotipados, que muchas veces se utilizan para vender figuras o productos.

Para desarrollar y mantener estos dos sentidos en buen estado de funcionamiento, existen ejercicios tales como:

- Intentar discriminar, con los ojos cerrados, a los distintos miembros del grupo a través del olor.
- Lo mismo se puede hacer con el sabor. También utilizando diversos sabores en una comida, y tratar de averiguarlos.

El ciclo gestáltico

5

En el capítulo anterior tratábamos el tema del contacto y de las perturbaciones que se producen a lo largo de este proceso desde que se inicia hasta su cierre total. En este capítulo V, por el contrario, vamos a tratar de lo que se conoce como ciclo de satisfacción de necesidades, como lo llama Joseph Zinker.

Perls, Goodman y Hefferline (1951) fueron los primeros que describieron las etapas del proceso de contacto-retirada o el ciclo de excitación en el que se ve involucrado el individuo cuando satisface sus necesidades. Describió cómo se suceden estas etapas en el organismo y cómo funcionamos en cada una de ellas. Estas cuatro etapas son:

- *Etapa de precontacto*. Sensación-excitación.
- *Etapa de toma de contacto*. En esta etapa hay excitación en un primer momento, y elección o rechazo de las posibilidades de acuerdo a las necesidades emergentes, en un segundo momento.
- *Etapa de contacto final*. En esta fase la percepción, la acción y el sentimiento caminan a la par.
- *Etapa de postcontacto*. La excitación desaparece y se transforma en relajación.

En la primera etapa, o de precontacto, surge el deseo o necesidad, que en un primer momento aparece como un conjunto de sensaciones que se trasforma en excitación, y finalmente tomará la forma de una figura como puede ser el hambre, la sed o cualquier otra necesidad.

La segunda etapa o de toma de contacto es una fase caracterizada por la activación de la energía y la acción. El sujeto moviliza todo su cuerpo para dirigirse hacia el objeto que satisface su necesidad.

La tercera etapa o etapa de contacto final es el momento de confluencia entre el organismo y aquello que satisface la necesidad. El agua, el alimento, etc. Hay en esta fase una congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción. Y esta congruencia permite la satisfacción de la necesidad y el paso a la siguiente fase.

La cuarta etapa o postcontacto es la fase de la retirada del objeto de satisfacción. Aparece un estado de baja conciencia en tanto en cuanto se produce la asimilación y en consecuencia la integración y el crecimiento.

Posteriormente J. Zinker (1979), discípulo directo de F. Perls, describe las etapas del ciclo de la experiencia, ciclo de satisfacción de necesidades o ciclo gestáltico, que es como mejor se le conoce actualmente.

Los Polster describen un ciclo de la experiencia que abarca 8 pasos, y Michel Katzeff describe también 7 etapas ya que entre el contacto y la retirada introduce una: la realización o consumación.

Las etapas que describe Zinker (1979) del ciclo gestáltico nos parecen bastante adecuadas para describir el proceso de satisfacción de necesidades. Estas son las que siguen:

1º. Sensación. En un primer momento lo único que siento son impresiones vagas e imprecisas, seguidas de una cierta inquietud, sin una forma definida que me indique lo que necesito para calmar esa sensación.

2º. Darse cuenta o toma de conciencia. En esta fase comienzo a dar forma a esa primera inquietud que apareció en la fase anterior y me percato de alguna necesidad que está emergiendo (sed, hambre, sexo, contacto, etc.), aquí ya puedo describir la necesidad y darle un nombre a esa inquietud que asomaba anteriormente. Mi cuerpo comprende ese conjunto de signos imprecisos que impregnaban mi conciencia y que ahora se hacen claros y definitorios de una necesidad

3º. Movilización de energía o energetización. En la medida que mi cuerpo

ha tomado conciencia de la necesidad, se desarrolla paulatinemente una movilización de energía que abarca todo mi cuerpo produciendo una energía que me invita y moviliza hacia la acción para conseguir aquello que va a satisfacer mi necesidad; algunos músculos de mi cuerpo comienzan a tensarse, lo que indica que estoy entrando en una fase de energetización que me va a llevar a la siguiente etapa. Aparece una movilización de energía en todo o parte de mi cuerpo.

4º. La acción. Sucede cuando mi cuerpo se pone en marcha hacia aquello que satisfará mi necesidad o me alejará de aquello que necesito evitar para sentirme seguro o a salvo. Todo mi cuerpo queda involucrado en la acción. Los músculos, la respiración, el ritmo cardiaco... La acción me va a llevar a ponerme en contacto con el objeto de satisfacción y a esta nueva etapa la nombramos como contacto.

5º. Contacto. Mi cuerpo entra en contacto con la persona o el objeto que satisfará mi necesidad. Si tengo sed bebo agua, si tengo hambre como, si estoy cansado reposo... La acción anterior me ha llevado a completar o satisfacer mi necesidad. Me siento satisfecho y en paz con mi cuerpo y con la necesidad que apareció en un principio. Esta etapa es de transformación tanto para mi como para el objeto: si es la comida, ella entra a formar parte de mi organismo, y ambos quedamos transformados. Si tuve un contacto amoroso, los involucrados en este hecho seremos un poquito diferentes porque ambos nos habremos influido y aportado algo en ese acto; y así con cualquier necesidad satisfecha. No seremos los mismos aunque no nos percatemos de ello. Quedamos afectados por el contacto debido a nuestras peculiaridades y diferencias. Cuando el contacto es auténtico, tú y yo hemos recibido e intercambiado pensamientos, sentimientos, afecto, placer ...

6º. Retirada. Se produce cuando la necesidad queda satisfecha con el acto de comer, beber, contactar, dormir... quedamos saciados y sin interés. Nos retiramos porque nuestro cuerpo necesita recuperarse, el organismo queda en reposo hasta que se ponga en marcha otra necesidad y una nueva sensación puje por hacerse forma, o figura.

Como veremos en el capítulo siguiente, en cada etapa del ciclo pueden existir interrupciones que imposibilitan el buen funcionamiento del organismo, ya que este proceso puede verse distorsionado o interrumpido por los diferentes mecanismos de defensa o mecanismos neuróticos, en la medida que interfieren con el buen funcionamiento del ciclo de necesidades.

Estos mecanismos comenzaron siendo cuatro, como describe Goodman (1951): proyección, introyección, confluencia y retroflesión, y luego se fueron ampliando a algunos más, como veremos en el capítulo siguiente. Aunque algunos son más bien la unión de dos de los anteriormente citados.

El neurótico y la neurosis

6

El neurótico es aquella persona que continuamente está interrumpiendo el proceso de formación y de eliminación de gestalts. No percibe claramente cuáles y cómo son sus necesidades y sus emociones, y si acaso se van clarificando y haciendo más nítidas, trata de ignorarlas reprimiéndolas o negándolas. Esta forma de actuar le hace perder la oportunidad de completar sus gestalts y, por tanto, de satisfacer sus necesidades. Esto le crea un estado de insatisfacción continuo.

Nunca le parece bien lo que hace o realiza; siempre está descontento, y haga lo que haga termina con la sensación de insatisfacción consigo mismo y con los demás. De esta manera, sus intercambios con el ambiente siempre son pobres y deficientes, no correspondiendo a lo que necesita o a lo que desea en cada momento. Véase la figura 6.1.

Figura 6.1. El neurótico y la neurosis.

El neurótico ni toma del ambiente aquello que necesita para mantener su equilibrio y una sana supervivencia, ni contribuye a dar al ambiente aquello que el ambiente reclama de él y que serviría para conformarlo, al contribuir como uno más del grupo al que pertenece. En este intercambio, tanto el individuo como el ambiente y la sociedad se van configurando mutuamente en un continuo dar y tomar. Ambos se van transformando por influencias mutuas, y si en esa interrelación, uno u otro deja o interrumpe este proceso, ambos, ambiente e individuo, se verán afectados.

La persona debe aprender a darse cuenta de cuáles son sus necesidades y cuáles son las necesidades de la sociedad o comunidad a la que pertenece, para que los intercambios se realicen de la mejor manera posible.

Es por el mecanismo homeostático o de autorregulación, anteriormente mencionado, por el que la persona se da cuenta de sus necesidades dominantes, y de cuáles tiene que satisfacer si quiere conservar el equilibrio y la salud, tanto física como psíquica.

Pero, ¿qué sucede cuando las necesidades dominantes de la persona entran en conflicto con las de la sociedad? Aquí es el individuo el que tiene que dis-

tinguir si puede diferir la satisfacción de su necesidad, si lo cree factible por considerar que es mejor hacerlo de ese modo, o si su necesidad es tan imperiosa que tiene que satisfacerla aunque tenga que enfrentarse con la sociedad en que vive y, en consecuencia, con su rechazo y desaprobación. Esta elección no siempre es fácil.

El conflicto y el desequilibrio surgen cuando la persona y la sociedad experimentan necesidades opuestas –cuando se habla de sociedad nos referimos a todas las demandas que proceden del mundo exterior, tales como padres, pareja, hijos o el trabajo– y la persona es incapaz de distinguir cuál es la necesidad dominante, si la suya o la de la sociedad. Es aquí cuando la persona tiene que tomar una decisión precisa si no quiere enfrentarse con la duda continua y, finalmente, con la insatisfacción por la opción tomada.

Pero cuando no puede discriminar, ni tomar una decisión precisa, ni sentirse satisfecho con la que ha tomado, ambos, individuo y ambiente, se ven afectados.

Este proceso de intercambio con el ambiente puede verse distorsionado, ya sea porque los intercambios que se realizan son pobres o porque son malos o insatisfactorios para uno y otro, afectando al buen funcionamiento. Cuando esto se produce, aparecen dos clases de signos: unos subjetivos, que son todos los que el paciente nos transmite (depresión, tristeza, apatía), y otros objetivos, que son los que observa el terapeuta, como pueden ser sus movimientos, sus gestos, sus conductas repetitivas, su lenguaje, su mirada o su aspecto físico en general.

FUERZAS QUE INTERFIEREN EN EL CONTACTO CON EL AMBIENTE

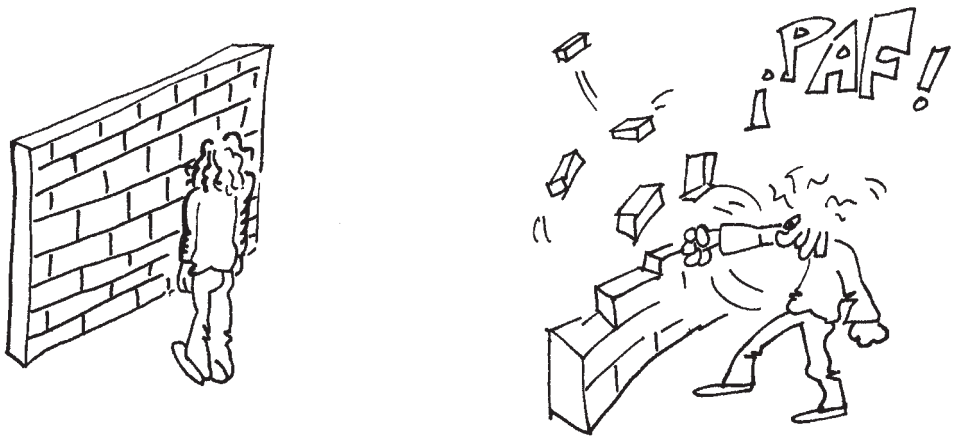
En la persona neurótica existen tres fuerzas que impiden que el organismo entre en contacto con el ambiente o que lo llevan a que lo haga de una forma defectuosa o deficiente:

PRIMERA. Por su insuficiente contacto con el ambiente, en el sentido de que la persona no mira a la persona con la que habla, y no mira a los obje-

tos que describe, y en conjunto, le pasan desapercibidos todos sus gestos, sus movimientos, su tono de voz, etc.; como consecuencia su contacto con el ambiente se encuentra muy reducido y su darse cuenta, a través de uno de los más importantes sentidos como es la vista, le pasa desapercibido. La persona tiene muy reducido su contacto a través de la mirada y el órgano de la vista.

SEGUNDA. Hay bloqueo e incapacidad de expresar abiertamente sus necesidades, con lo cual la satisfacción de las mismas no se realiza, y la persona queda detenida en la realización de la necesidad, permaneciendo enganchada y pendiente. Este enganche o detenimiento le resta energía a la nueva necesidad que aparece, interfiriendo con su clara expresión y con el darse cuenta de lo que necesita en el momento siguiente. El camino de las interrupciones se va alargando progresivamente porque la energía no fluye libremente. Véase la figura 6.2.

Figura 6.2. Los bloqueos.



TERCERA. Como sabemos, la represión es uno de los principales mecanismos que impiden la formación de gestalts.

Para la psicología de la gestalt la represión se concibe como una inhibición del proceso muscular. Es decir, cuando existe un estímulo, ya sea interno o externo, que induce al organismo a responder a través de una respuesta muscular, y esta respuesta se inhibe mediante un proceso motor de contracción de los músculos antagónicos, se produce una inhibición que impide que el impulso se exprese claramente. Este tipo de inhibiciones a nivel muscular, si se repite continuamente para sujetar y detener la misma respuesta, queda grabado en la configuración física, dando lugar a rigideces y alteraciones orgánicas. Un ejemplo de esto lo tenemos en la expresión de la rabia. Véase la figura 6.3.

Figura 6.3. La rabia.

Cuando una persona, por diversos motivos, inhibe la expresión de la rabia, lo hace mediante la contracción de los músculos del mentón o de los brazos. Y cuando esta contracción de los músculos del mentón, de los brazos y de aquellas otras zonas inhibidas se hace repetidamente, se convierte en crónica,

llegando incluso la persona a ignorar lo que bloquea y quedando fijadas estas reacciones en su cuerpo, dando lugar a somatizaciones. Véase la figura 6.4.

Figura 6.4. La somatización.

Esta represión de las emociones de rabia, de tristeza, así como de los sentimientos cariñosos o de odio, mediante contracciones motoras, puede, a la hora de dar una respuesta adecuada a los estímulos, fijarse en formas habituales de conducta no consciente, y localizarse en diferentes partes del organismo. Esta idea de la fijación de las emociones en la estructura física, cuando son reprimidas, fue mencionada por W. Reich y posteriormente retomada por la Dra. Ida Rolf para desarrollar la técnica del Rolfing o de integración estructural. Ésta es una técnica, que basada en el masaje profundo de la aponeurosis, tiene como finalidad liberar al organismo de aquellas aberraciones posturales que se han producido en el cuerpo, unas veces a causa de traumas físicos y otras por trau-

mas emocionales, que han acabado por grabarse y deformar partes del cuerpo. Con este masaje profundo se trata de aflojar los músculos, liberando al cuerpo de las distintas tensiones, al poner en funcionamiento la energía estancada con el fin de que fluya libremente. De esta manera el cuerpo va alineando progresivamente sus distintas partes, actuando y organizándose de acuerdo a la gravedad y al equilibrio, haciendo permanecer erecto al cuerpo con un gasto mínimo de energía.

RESUMIENDO. El neurótico ha perdido –o quizás nunca tuvo– la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía indispensable de necesidades.

Literalmente, el neurótico tiene grandes dificultades para concentrarse, porque está rumiando los asuntos pendientes, es decir, aquellas necesidades no satisfechas que lo mantienen anclado sin posibilidad de concentrarse en otras cosas. Esta dificultad suele ser una de las características que siempre describen las personas que acuden a terapia, y aquello que presentan como característica principal.

A través de la terapia la persona puede aprender a distinguir las diversas necesidades que surgen en su organismo para atenderlas sucesivamente. Tiene que aprender cómo comprometerse totalmente y en todo momento con lo que está haciendo y experimentando, sin huir. Tiene que aprender a descubrir y a identificarse con sus necesidades. Tiene que aprender cómo quedarse junto a una situación el tiempo suficiente para completar la gestalt (necesidad), y después, una vez concluida, seguir adelante con otros asuntos.

Una de las características que le impiden a alguien identificarse y comprometerse con las situaciones, o permanecer el tiempo suficiente con una situación, es la angustia.

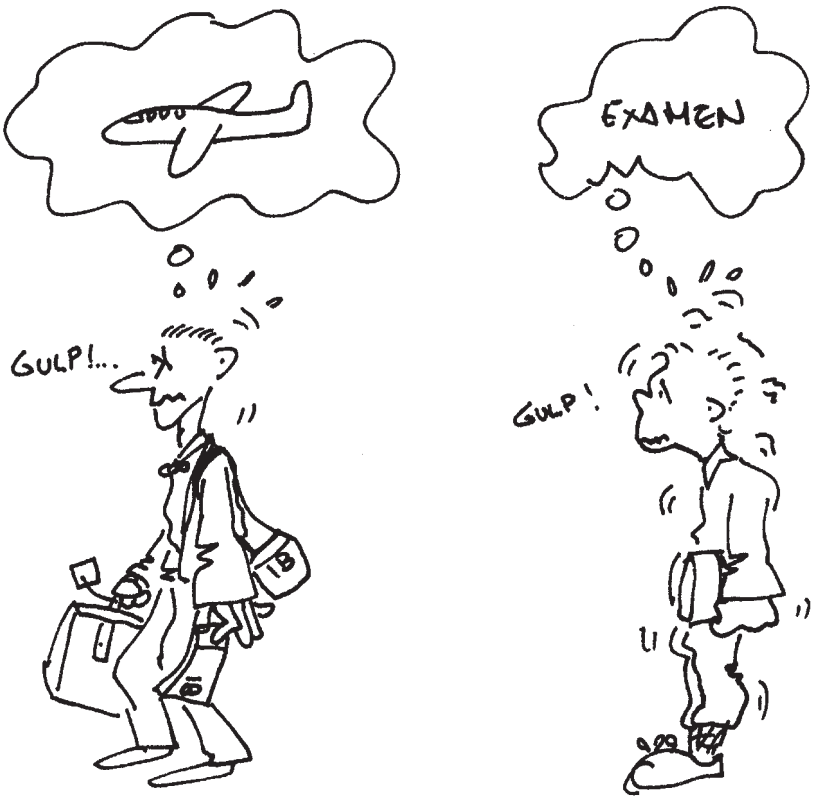
LA ANGUSTIA

El psicoanálisis hace una distinción de la angustia en primaria y secundaria, para referirse, en el primer caso, a la angustia que sufre pasivamente el ser

humano, ya sea mediante estímulos internos o externos, y, en el segundo, a la que crea el ser humano de forma anticipatoria, que le sirve para mitigar el miedo y el dolor que sentiría ante la situación real si se produjera y lo cogiera desprevenido. A esta segunda clase pertenece la angustia que sentimos ante lo que se llama en gestalt ***fantasía catastrófica***.

Para Perls, la angustia no es otra cosa que el temor a que nos ocurra algo desagradable. Este sentimiento corresponde a la reacción de anticipación ante un peligro que imaginamos; de aquí su nombre de anticipatoria. Véase la figura 6.5.

Figura 6.5. La angustia anticipatoria.



La angustia es el síntoma neurótico por excelencia. Incluso cuando no es percibida con toda claridad por la persona que la está reprimiendo y la ha transformado en inquietud o la ha somatizado, será detectada por un terapeuta experto. Puede verla a través del aumento de las pulsaciones, en la dificultad respiratoria, en el tipo de movimientos de la persona, en el torrente de gestos y palabras que aparecen en el rostro o en el lenguaje. La angustia se produce cuando se bloquea la excitación. El término excitación se emplea para designar la movilización de la energía que se produce cuando hay compromiso y contacto fuerte, ya sea éste erótico, agresivo, creativo o como fuere.

Fisiológicamente, cuando hay excitación se producen cambios metabólicos que aseguran la energía al organismo. Los cambios metabólicos más importantes se dan en el aparato respiratorio, con un aumento en la frecuencia y en la profundidad de la respiración. Esto es, por lo menos, lo que ocurre en los organismos sanos.

Por el contrario, el neurótico trata de controlar la excitación, y el método preferido suele ser interferir con la respiración. En lugar de respirar más aceleradamente y con mayor profundidad para dejar salir la excitación, lo que hace es tratar de crearse la ilusión de estar impávido, calmado y bajo control, estrechando el pecho en vez de expandirlo, constriñéndolo en lugar de ampliarlo.

A nivel orgánico lo percibimos con bastante claridad en aquellas personas que tienen un tórax hundido y constreñido, dando la sensación de ser personas apocadas y con poca vitalidad, como suele ser frecuentemente.

No debe equipararse angustia con miedo. La angustia es una experiencia intra-orgánica, donde no hay referencia a objetos externos. El miedo, por el contrario, es una forma de excitación que procede de una amenaza real. Véase la figura 6.6.

Figura 6.6. El miedo.

Surge algo que pone en peligro algunas facetas de nuestra existencia: también está el miedo al ridículo, a volverse loco, el miedo a la muerte, entre otros. En el miedo se puede localizar qué es lo que lo provoca; en la angustia no hay referencia a objetos externos, a no ser la angustia que aparece en las fobias y que se desencadenan al aproximarse a personas, animales o cosas que el sujeto piensa que le van a agredir o destruir. A menudo ambas aparecen tan concatenadas que podemos confundirlas. En el caso de la fobia a los perros, a volar, a las multitudes, al vacío, etc., cuando la persona se acerca a la situación fóbica, primero aparece el miedo y a continuación se desencadena la angustia, pero con un intervalo de tiempo tan pequeño que no pueden separarse ambas reacciones.

Es cierto que la represión de la excitación que precede al miedo se transforma en angustia, pero a menudo las reacciones de angustia pueden mitigarse y, en algunos casos, hasta desaparecer, si nos dedicamos simplemente a respirar libre y ampliamente.

La angustia se produce generalmente de forma muy sutil y más o menos lenta, aunque no tomamos conciencia de ella hasta que alcanza un cierto umbral o intensidad. Otras veces aparece de forma súbita, inundando al organismo de forma masiva y casi violenta. Es lo que conocemos con el nombre de ataque de angustia. El sujeto se siente invadido por tal cantidad de excitación que, al no poderla controlar, cree que se va a volver loco, que se a morir o que le ha dado o le va a dar un ataque al corazón.

El tratamiento de la angustia debe ser indirecto. Hay que descubrir la excitación y aceptarla como propia –ya sea agresividad o excitación sexual no identificada como tal–.

Cuando la angustia surge espontáneamente suele estar relacionada con necesidades genuinas del organismo –ya sea por exceso o por defecto–. Hay que encontrar los modos y las vías para expresar y satisfacer esas necesidades. Así mismo, hay que descubrir qué músculos están implicados en el proceso de la represión para poder trabajar con ellos y aflojar el exceso de excitación.

En este sentido es importante, en terapia, realizar repetidos ejercicios de respiración para que la persona se ponga en contacto con esas zonas reprimidas y reconozca los músculos que utiliza para esa constricción. Son útiles también los ejercicios de estirarse y bostezar. Ambos movilizan la energía y facilitan su liberación.

La angustia, como fantasía catastrófica, aparece como una ruptura entre el pasado y el presente, o entre el presente y el futuro. Es un escaparse del presente pensando en el futuro, es una fantasía de lo que nos podría ocurrir en ese futuro, y el miedo al vacío y a la incertidumbre de lo que pueda ocurrir. Esto viene a ser lo que piensa Perls con respecto a la angustia. La angustia tendría su origen en la fractura que se crea cuando nos escapamos del presente ocupándolo con fantasías catastróficas de que algo negativo nos va a ocurrir, o cuando asociamos situaciones presentes con pasadas que fueron productoras de ansiedad.

Una de la principales finalidades de la terapia gestáltica es hacer que la persona **aprenda a estar en el aquí y el ahora** para **darse cuenta** de sus necesidades en cada momento, para ir satisfaciéndolas a medida que van apareciendo y no acumular dilaciones que le impidan seguir adelante.

En el hombre existen dos clases de necesidades fundamentales para su supervivencia: necesidades físicas, tales como comer, beber, etc., y necesidades psicológicas, entre las cuales sobresale la necesidad de contacto, de la cual ya hablamos anteriormente.

Todas tienen su origen en el organismo, implicándose mutuamente e influyendo las unas en las otras. Cada parte del organismo tiene su función. El sistema respiratorio tiene la función de tomar el oxigeno del aire y expulsar el anhídrido carbónico que se produjo en la combustión de los alimentos. El aparato digestivo tiene la función de tomar los alimentos y transformarlos en elementos más simples para alimentar a todas nuestras células. En este proceso intervienen diversos órganos tales como la boca, el esófago, el estómago, el hígado, el páncreas, el intestino, etc., y cada uno, a su vez, tiene su función y su cometido. Cuando uno de ellos enferma, el estado general del ser humano se ve afectado de una forma más o menos grave, según la gravedad del daño producido en el órgano. Y esto influye no solamente en el estado energético y vital del individuo, sino también en sus estados de ánimo.

Éste es el organismo como totalidad. Y cada uno de sus elementos, cuando es afectado tanto por el entorno como por su propia fragilidad, influye en la totalidad. El mecanismo homeostático nos avisa de los desequilibrios que se producen en nuestro organismo para que pongamos en marcha acciones encaminadas a reorganizarlo.

¿QUÉ ES LA NEUROSIS?

Perls (1975) pensaba que la neurosis se desarrolla cuando los mecanismos de contacto con el medio se alteran. Es decir, cuando no se tienen claros los límites de contacto con el medio en que se vive. Cuando los límites de contacto no están claros, pueden ocurrir dos cosas: o que los mecanismos homeostáticos

o de autorregulación no funcionen adecuadamente impidiendo el desarrollo normal y el intercambio con el ambiente, o que el individuo no realice las acciones necesarias para restablecer dicho equilibrio.

Supongamos los dos extremos del límite de contacto: esto es, un contacto nulo por un lado y un contacto extremado por el otro. En ambos el contacto aparece distorsionado: en uno por defecto, en el otro por exceso. Para estos dos extremos, y para comprenderlo mejor, Perls pone dos casos límites como son el criminal psicópata y el neurótico inhibido.

En el primer caso, el de la psicopatía, vemos que en la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades y deseos se ha propasado llegando a transgredir los límites de la sociedad. Quebranta las normas que hacen posible la convivencia y no respeta los límites y necesidades de los demás, como puede ser el derecho a la vida, a la propiedad o cualquier otro. De esta manera, se define tradicionalmente al criminal como aquella persona que toma para sí funciones que se definen como prerrogativas de la sociedad o del estado y que regulan el respeto y la convivencia pacifica de los individuos entre sí.

En el otro extremo estaría la persona que, por inhibiciones, miedos o por otras razones, se aparta cada vez más de la sociedad, permitiendo que ésta ejerza demasiada presión, sobrecargándose con exigencias, y alejándose al mismo tiempo del vivir y del acontecer social. Demasiado a menudo permite ser moldeada por el entorno de una manera excesiva, a la vez que evita influir de una forma abierta y decisiva en ese entorno al que pertenece. El sujeto recibe todo esto pasivamente, sin ofrecer ningún tipo de resistencia u oposición. Esta actitud de extremo sometimiento estaría en el lado opuesto del que ocupa la psicopatía. Entre ambos extremos se ubica la mayoría de los individuos que conforman cualquier sociedad.

El neurótico no puede ver claramente cuáles son sus necesidades, y como consecuencia de ello no puede satisfacerlas adecuadamente. A menudo se desvaloriza tanto frente a la sociedad que se siente incapaz de ejercer ninguna acción para transformarla. No es capaz de ver sus necesidades, y si las ve no se atreve a realizar ninguna acción que le conduzca a satisfacerlas. En el caso del psicópata, éste no puede ver las necesidades de los demás, porque, a su

vez, él tampoco puede distinguir adecuada y claramente entre él mismo y los otros. Hay una especie de confluencia de necesidades. Para él sus necesidades son las necesidades de los otros, y en caso de que atisbara las diferencias, poco le importa si los otros las satisfacen o no.

Para Perls, el desequilibrio surge cuando la persona y el ambiente experimentan necesidades diferentes, y aquélla no es capaz de distinguir cuál es la necesidad dominante, si la suya o la del ambiente o grupo al que pertenece. El grupo puede ser cualquiera de los varios en que se encuentra inmersa desde que nace y a lo largo de su existencia, como son el estado, el grupo de trabajo, el círculo social o la familia. A veces también surgen conflictos entre los grupos de pertenencia.

El tomar una decisión concreta y eficaz es fundamental para satisfacer las necesidades más primordiales. Cuando la discriminación no es buena y la persona no hace un buen contacto con el ambiente ni se retira adecuadamente, ambos se ven afectados. Y a partir de aquí, empiezan a aparecer los síntomas o signos que podemos percibir en el mal funcionamiento organísmico, con la lenta y progresiva implantación de la neurosis y, junto con ella, con todos los síntomas característicos, entre los que destacan perturbaciones tales como:

- Percepción distorsionada de la realidad.
- Angustia, que puede somatizarse corporalmente e influir en la aparición de enfermedades.
- Conductas negativas para la persona: autopunitivas o destructivas.
- Aislamiento, con la consiguiente merma en los intercambios con el entorno, y la insatisfacción que esto crea a todos los niveles.

ESTRATOS DE LA NEUROSIS

La neurosis, de acuerdo con Perls (1975), se desarrolla en cinco estratos fácilmente identificables, que pasamos a enumerar y estudiar.

- Estrato falso
- Estrato fóbico
- Estrato del impasse
- Estrato implosivo
- Estrato explosivo

ESTRATO FALSO

Éste es el estrato en que representamos roles. Representamos ser aquello que no somos, y actuamos como si fuéramos de tal o de cual manera, dependiendo de la situación y del momento. Véase la figura 6.7.

Figura 6.7. Representar roles. El progre. La moderna. El matón.

Esta forma de "*como si* ..." nos hace actuar siempre de acuerdo a un concepto o idea creado por nosotros o por los demás; este ideal responde tanto a ideas nuestras como a ideas inculcadas por otros: padres, profesores, amigos a los que se admira, medios de comunicación, etc.

Perls considera que este ideal del yo es una maldición, ya que es un intento de apartarnos de nosotros mismos para ser de otra manera distinta a la que somos. El resultado es que la persona renuncia a vivir para sí misma, llegando a vivir para un concepto y para la realización de ese concepto. Así es como se comienza a alienar, empieza a rechazar partes suyas y a adoptar otras que no corresponden a su ser más íntimo y real, comienza a alejarse cada vez más de su centro, y poco a poco va perdiendo su identidad, transformándose en aquello que no es. La situación extrema es la despersonalización y la pérdida del yo como motor de la autenticidad y de la salud.

Perls, para demostrar la incongruencia del ser humano y lo absurda que puede llegar a ser su conducta a este respecto, nos pone el ejemplo del elefante que quisiera ser un rosal y del rosal que tratara de ser un canguro. Visto así, fuera de nosotros, parece ridículo que un elefante tratara de ser un rosal y lo imitara. Pues bien, esto es lo que les ocurre a los seres humanos con la alienación que se produce por la no aceptación de lo que se es.

ESTRATO FÓBICO

Como vimos en el epígrafe anterior, el estrato falso o de los roles nos sirve para ocultarnos ante la dificultad de aceptar las experiencias desagradables, y para evitar la angustia que se produciría si nos viéramos tal y como somos: egoístas, perezosos, miedosos, irritables, etc. Todas estas características nuestras que rechazamos son sustituidas por otras conductas o formas que creemos más aceptables o mejor valoradas por nosotros o por los demás. En este estrato nos negamos a ser como somos y tratamos de ser tal y como nuestro ideal nos dicta. Podemos llegar a alcanzar tal grado de alienación, como en el caso de la anorexia, que la distorsión de la percepción pasa inadvertida

En el estrato fóbico nos volvemos evitativos. En este estrato se encuentran los "no debo", "no debo sentir tal cosa", "no debo hacer esto o aquello", "no debo ser de tal o cual manera", etc.

En este estrato está funcionando lo que los psicoanalistas llaman superyo y lo que Perls (1974) denomina "perro de arriba". Éste siempre nos está diciendo lo que debemos y lo que no debemos hacer. Son todas las normas, prohibiciones y demás reglas que introyectamos dentro de nosotros cuando éramos más pequeños, y que nos sirvieron para evitar la angustia de acercarnos a algo o de hacer determinadas cosas, de ser de tal o cual forma que no sería bien vista según mi visión de la vida o la de mi entorno. Véase la figura 6.8.

Figura 6.8. Estrato fóbico.

ESTRATO DEL *IMPASSE*

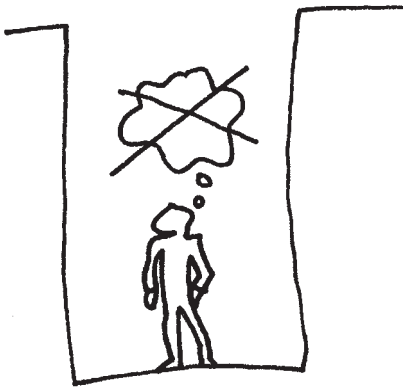
En este estrato se produce la sensación de no estar vivos. Uno marcha por la vida como un autómata. Sentimos que no somos, que somos como objetos que son manipulables. El *impasse* se da cuando se tiene la sensación de estar atascado, de no poder ir ni hacia adelante ni hacia atrás; de ahí su nombre. Si prestáramos un poco de atención cuando caminamos por la calle o subimos a algún transporte público, podríamos observar esto muy a menudo. Las personas no ríen, ni gesticulan, ni muestran diferencias apreciables en sus rostros que nos indiquen sus sentimientos o la riqueza de matices que presenta la vida y la experiencia. Hay seres humanos que permanentemente están en contacto con el mal humor ante la vida, como si fueran incapaces de salir de ese estado y mirar la existencia con la hermosa variabilidad que encierra. Su vida se convierte en un calvario para ellos, que afecta irremediablemente a todos los seres que los rodean. Es la fijación a un estado emocional único ante la existencia. Véase la figura 6.9.

Figura 6.9. Estrato del *impasse*.

ESTRATO IMPLOSIVO

En el estrato implosivo la persona se ha volcado totalmente sobre sí misma, inmovilizando su energía. Se encuentra inmovilizada en un callejón sin salida y aprisionada en sí misma. No siente que pueda ir hacia delante ni hacia atrás. Es un punto de paralización y un período de estancamiento de la energía. Exteriormente puede percibirse como un estado de abotargamiento, de falta de acción e interés por la vida. Los matices y los colores desaparecen del campo entorno-individuo. Es la fase de la paralización, de la falta de interés por lo que nos rodea e incluso por la propia vida, es la indiferencia causada por la represión de todo lo afectivo. Véase la figura 6.10.

Figura 6.10. Estrato implosivo.



El paciente da la impresión de ser un cadáver andante. En este estrato el intercambio con el ambiente ha sido casi totalmente cortado. La persona muestra una total indiferencia por todo; hay falta de sentimientos y de capacidad para emocionarse, para sentir y para actuar con toda la plenitud de su ser.

ESTRATO EXPLOSIVO

En este estrato se produce el paso de lo neurótico –en el sentido de bloqueo, represión e inmovilización– a la fluidez y al estar a gusto dentro de la propia piel. Éste es el último estrato neurótico, y se produce cuando atravesamos el estrato implosivo. El final de este estrato vaticina el comienzo de una fase de apertura, libertad y sensación de sentirse vivo por fin.

Para Perls, esta progresión o paso por los distintos estratos es necesaria para llegar a ser auténtico y real.

El estrato explosivo aparece cuando la energía retenida, inmovilizada y reprimida rompe las barreras, invade e inunda totalmente a la persona, dándole, en un primer momento, la sensación de angustia y de miedo, para después transformarse en una sensación de vida nueva y de plenitud, y en una gran sensación de libertad. Todo el cuerpo se ve inundado por toda esa energía bloqueada, proporcionando una vivencia de ensanchamiento de los límites que, como es obvio, se produce. La sensación de ocupar mayor espacio en el mundo, de sentir el cuerpo más grande, poderoso y pleno tiene que ver con la explosión y con la expansión de la energía bloqueada. Todo se ensancha. La respiración se hace más profunda, como si llegara a todos los rincones de nuestro ser; el mundo se torna colorido, y la existencia se llena de nuevos sonidos, colores, olores, sabores...

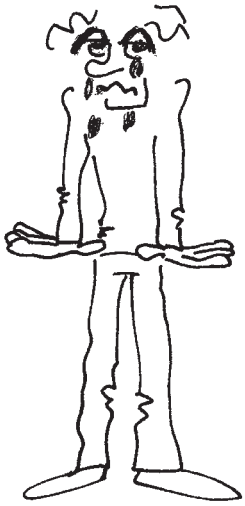
Siguiendo a Perls, la explosión tiene cuatro formas diferentes de producirse mediante estallidos de:

- alegría
- aflicción o llanto
- orgasmo
- ira o rabia

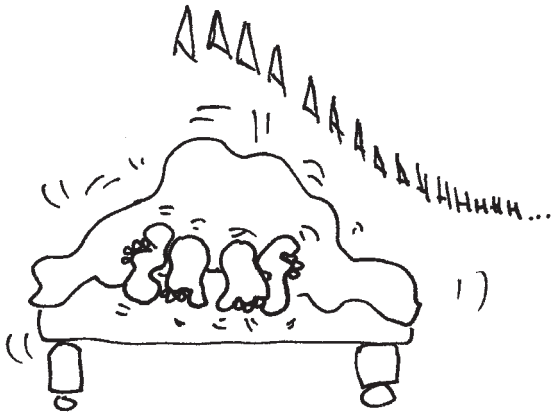
Véase la figura 6.11.

Figura 6.11. Formas de explosión.

Alegía



Llanto



Orgasmo

Rabia

Cuando el monto de energía bloqueada ha sido muy grande, la explosión que se produce es también grande y fuerte. Las personas que han tenido la oportunidad de vivir esta experiencia, una vez que la han pasado experimentan una intensa sensación de estar vivos.

Las emociones y los sentimientos se viven con una fuerza e intensidad mucho mayores y, por primera vez en muchos tiempo, se operan cambios muy profundos en su forma de estar en el mundo y de relacionarse con los demás y consigo mismos.

A menudo, cuando este estrato comienza a ser sentido por la persona, se experimenta una fuerte angustia, que hace que muchos, iniciada ya esta fase, la detengan y vuelvan nuevamente al estrato fóbico-evitativo. Con esto vuelve a iniciarse de nuevo el estancamiento de la energía, y se produce un nuevo retroceso en la fase de cambio.

La integración es un proceso que nos lleva a la maduración, pero que solemos impedir activamente levantando barreras emocionales y desensibilizándonos. El disgusto, la ansiedad, la vergüenza y el temor son las grandes barreras que interponemos a nuestro desarrollo y a la integración de nuestras partes alienadas.

Todas estas energías que ponemos en estas barreras, y que nos impiden vivir nuevas experiencias, tenemos que sacarlas a la luz y transformarlas en energías cooperadoras. Mientras estas energías estén bloqueadas seguiremos anclados en conductas repetitivas, y nuestro proceso de maduración seguirá detenido parcial o totalmente, en función de la energía invertida.

Queremos resaltar la importancia del aprendizaje en el crecimiento y en la ampliación de nuestros límites.

Las experiencias nos proporcionan una visión del mundo más variada y más rica. La apertura a nuevas vivencias, y la posibilidad, siempre abierta, de aventurarnos a vivir y sentir la vida fomenta nuestras capacidades y mejora los aprendizajes y los intercambios que se producen.

No queremos terminar este espacio dedicado a la neurosis sin hacer hincapié en la necesidad ineludible de salir de nuestros estrechos límites infantiles, de arriesgarnos a buscar y abrir nuevos horizontes, así como de mantenernos abiertos a las experiencias que nos proporciona la existencia. Como hemos visto, el expandir nuestras fronteras de lo familiar o lo conocido nos coloca ante la incertidumbre y el sentimiento de no saber cómo manejarnos, de no saber cómo desenvolvernos, y ese riesgo de lo incierto, a menudo, nos envuel-

ve en temores, en fantasías catastróficas e incluso en sensaciones de aniquilamiento que hacen naufragar cualquier intento razonable de experimentación y de cambio.

Si existe algo transformador de nuestras vidas, creencias y valores; si existe algo valioso para nuestro crecimiento, apertura y comprensión del mundo, eso es la experiencia y el aprendizaje que de ella se deriva. Cada vez que aprendemos algo nuevo, permitimos que algo del entorno se incorpore a nuestro mundo interno –que nos deje su huella–, y al juntarse lo interno con lo externo, nuestras células quedan impregnadas por cada nueva experiencia y cada nuevo aprendizaje –las experiencias siempre producen aprendizajes, aunque sean imperceptibles–. Esto es lo que más nos transforma y nos invita a seguir el proceso de la vida, cuyo mayor éxito reside en alcanzar el pleno desarrollo y la más amplia transformación creativa. Llegar a ser todo lo que llevamos dentro. Eso, en definitiva, es la autorrealización, la plena expresión de nuestro ser en el mundo.

FINALIZACIÓN DEL TRATAMIENTO

El tratamiento termina cuando el paciente ha alcanzado unos objetivos básicos, como son:

- Un **cambio de perspectiva** en la forma de enfrentar la vida. Ha transformado los viejos patrones y creencias en otros que le proporcionan mayor satisfacción y libertad para expresarse y para vivir.
- La adquisición de una técnica adecuada de **autoexpresión y asimilación. Ser como me expreso y expresarme como soy.**
- La habilidad de **extender su capacidad de darse cuenta** a un nivel más allá de lo verbal: lo corporal, lo espiritual, lo creativo, lo intuitivo, etc.
- La destreza para no poner obstáculos al conocimiento, al aprendizaje y a la experiencia, que son la base de la transformación y del cambio.

Estos cuatro objetivos le llevan a alcanzar un estado de integración que facilita el propio desarrollo con un autoapoyo que nace de la capacidad de

elegir o de rechazar, y no del temor a ser rechazado o a ser elegido. Aprende que el contacto significa aceptación de las diferencias, por lo que no tiene que quedarse en una actitud aislada o de confluencia con el ambiente. Desarrolla una mejor capacidad para integrar las relaciones interpersonales de una forma no servil, ni sacrificando la autorrealización, sino seleccionando los contactos de forma que contribuyan a una existencia rica y productiva, en función de sus capacidades y necesidades auténticas.

Zinker (1980) señala los objetivos que se pretenden alcanzar con una terapia, que resume en 8 puntos:

1. Fomentar una mayor conciencia de sí mismo como persona: de su cuerpo, sus sentimientos y su ambiente.
2. Aprender a no proyectar los deseos o necesidades en los demás.
3. Aprender a darse cuenta de las necesidades, y a desarrollar los mecanismos y las destrezas necesarios para conseguir su satisfacción sin atentar contra las de los demás.
4. Desarrollar y fomentar la capacidad de apoyarse a sí mismo en vez de recurrir a culpar a los demás, gimotear o reprochar a los demás para conseguir lo que se desea.
5. Tornarse más sensible a lo que le rodea, al mismo tiempo que aprender a desarrollar aquellos mecanismos o corazas que le protegen contra las situaciones destructivas o ponzoñosas.
6. Aprender a asumir la responsabilidad por sus actos y por sus consecuencias.
7. Sentirse más cómodo en contacto con su vida de fantasía, más creativo, y con más expresión en estos dos campos.
8. Aprender a darse cuenta del lenguaje de su organismo y de los signos a través de los cuales se expresa.

Los mecanismos neuróticos: cómo se desarrollan

7

El neurótico es aquella persona sobre la cual la sociedad actúa con demasiada fuerza, o aquél que trata de influir de forma destructiva sobre los demás sin respetar su individualidad. Su neurosis es una maniobra defensiva u ofensiva para protegerse de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador, lo que acaba convirtiéndose en su técnica para mantener el equilibrio de la mejor manera que sabe y que aprendió, ya fuera por identificación o por rebeldía.

Perls (1975) indica que hay cuatro mecanismos que operan en las perturbaciones del límite de contacto:

- La introyección
- La proyección
- La confluencia
- La retroflexión

Posteriormente se han añadido otros tres para explicar otras formas de funcionar neuróticas.

- El egotismo
- La deflexión
- La profexión

A continuación, una vez descritos estos 7 mecanismos, vamos a añadir dos más provenientes del psicoanálisis, como son:

- La racionalización
- La negación

Aunque en las neurosis, las perturbaciones en el límite de contacto se producen principalmente a través de estos mecanismos, no sería nada realista decir que un tipo determinado de neurosis se debe exclusivamente a uno de estos mecanismos aisladamente. Tampoco se puede decir que una confusión con respecto al límite produce neurosis. Evidentemente se producen situaciones que conducen a lo que en psiquiatría se llama neurosis traumática, y que surge como un intento defensivo para protegerse de una situación aterradora o de un fuerte choque ambiental, como por ejemplo en las guerras, o en una situación determinada como sería la que experimentaría un niño pequeño al ser encerrado por sus padres en un lugar oscuro durante unas horas o incluso durante toda una noche. Sin embargo, las perturbaciones neuróticas no se producen de forma tan radical y dramática, sino que más bien se van produciendo paulatinamente, siendo las interrupciones y las interferencias con el proceso de crecimiento, así como las situaciones carenciales más o menos continuadas y de peligro, las que van socavando o rigidizando los límites. Estas conductas, que el niño va aprendiendo y creando, se irán haciendo cada vez más rígidas si él cree que son las más adecuadas para sobrevivir y para realizar los intercambios con los adultos.

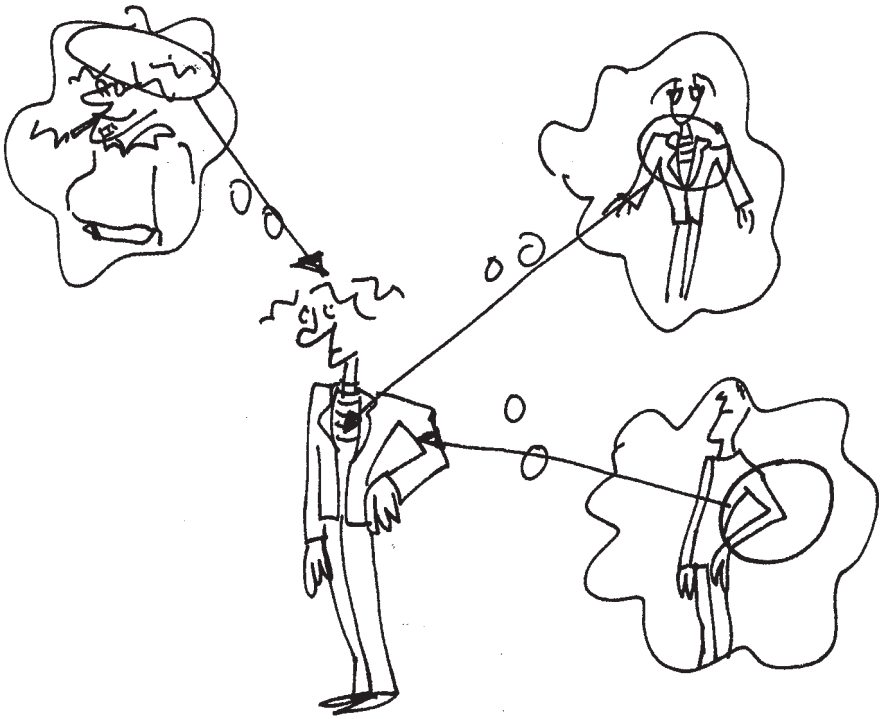
LA INTROYECCIÓN

El ser humano crece mediante el ejercicio de la capacidad de discriminar, de diferenciar, de elegir y de actuar para satisfacer sus necesidades. Esto se consigue mediante el intercambio continuo entre el organismo y el ambiente, lo cual puede verse distorsionado, en cuyo caso resultaría afectado su buen funcionamiento.

Es fácil observar el proceso de crecimiento mediante la desestructuración, la digestión y la asimilación desde el punto de vista fisiológico. Crecemos y nos mantenemos vivos mediante los alimentos que masticamos y digerimos. El alimento físico, una vez digerido y asimilado, pasa a formar y a ser parte de nosotros mismos, convirtiéndose en huesos, músculos, sangre. Aquellos alimentos que tragamos o engullimos, no porque queremos sino por obligación

o por cualquier otra causa, permanecen pesadamente dentro del estómago provocándonos incomodidad, deseos de vomitar y ganas de expulsarlos de nuestro interior. Si reprimimos nuestras náuseas y deseos de deshacernos de ellos, entonces logramos finalmente digerirlos dolorosamente; a veces nos intoxican, llegando al empacho o al cólico. Véase la figura 7.1.

Figura 7.1. La Introyección.



El proceso psicológico de la asimilación es muy parecido al proceso fisiológico. Así, por ejemplo, los conceptos, patrones de conducta, valores morales, éticos, estéticos, políticos, etc., proceden todos del mundo exterior. Y no parece que haya nada que, de algún modo, no proceda del ambiente, como tampoco hay nada en el ambiente para lo cual no haya una necesidad organísmica,

ya sea ésta física, fisiológica o psicológica. Sin embargo, todos estos conceptos o valores tienen que ser digeridos para convertirse en propios, en partes nuestras integradas y que formen parte de nuestra personalidad. Pero si sencillamente aceptamos todo sin críticas, si aceptamos las palabras de los otros, ya sea por deber o por ser de buen gusto o educación, entonces permanecen pesadamente en nosotros como los alimentos sin digerir; continúan siendo cuerpos extraños aunque estén en nuestras mentes y en nuestras conductas. A estos modos de actuar: actitudes, ideas, juicios o evaluaciones sin digerir se los llama ***introyectos,*** y el mecanismo mediante el cual estos cuerpos extraños se agregan a la personalidad se llama ***introyección.***

A veces este proceso de tragar todo entero tiene cierta utilidad. Tenemos el caso del estudiante que la noche anterior a un examen traga conocimientos apresuradamente para sacar una nota aceptable. Pero si piensa que ha aprendido algo de su estudio forzado es una ilusión, ya que si se le pregunta seis meses más tarde no recordará nada de ello, porque habrá olvidado, podríamos decir, casi todo, en ese tiempo.

El peligro de la introyección es doble: primero, porque la persona que introyecta nunca tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad, ya que está muy ocupada reteniendo los cuerpos extraños alojados en su sistema. Y, en segundo lugar, porque la introyección contribuye a la desintegración y a la alienación de la persona. Si uno se traga dos conceptos incompatibles, se encontrará interiormente en conflicto y hecho pedazos tratando de reconciliarlos. Ésta es hoy en día una de las experiencias que más frecuentemente se dan en los seres humanos. Así se reciben mensajes contradictorios, actitudes opuestas, valores en contradicción, etc.

Esto queda demostrado de manera bien patente en la actual crisis de conciencia, de ruptura de valores, sin que sean sustituidos por otros más congruentes y que sean suficientemente satisfactorios para la forma de vida de cada individuo. Creemos que la proliferación de sectas religiosas, grupos, terapias, etc., tanto en EE.UU. como en otros países desarrollados, se debe precisamente a este hecho y a la necesidad de algunas personas de encontrar algo que llene sus vidas o que las dé sentido.

La introyección, como ya hemos dicho, es el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros patrones y modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros. Y si durante nuestra infancia es un mecanismo de aprendizaje, ya que el niño utiliza la identificación para el aprendizaje y el crecimiento, la introyección indiscriminada lleva a la neurosis.

Hay algunos ejercicios muy útiles para ver nuestra capacidad de introyectar o asimilar. Consisten en tomarnos el tiempo suficiente para darnos cuenta de cómo comemos, cómo leemos, etc. ¿Comemos apresuradamente, a grandes bocados, o despacio y masticando bien los alimentos? ¿Existe alguna relación entre la forma de comer y la forma de leer? ¿Se traga uno todo lo que lee o aprende? Este darnos cuenta de estas dos funciones tan cotidianas nos puede ayudar a descubrir nuestras actitudes principales ante la vida.

LA PROYECCIÓN

Es el mecanismo contrario al de la introyección. Así como en la introyección la tendencia es a hacerse uno responsable de lo que ha hecho el ambiente, la proyección es la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que se originó en uno mismo. El caso extremo de la proyección se da clínicamente en la paranoia, en la que una personalidad altamente agresiva, que es incapaz de aceptar sus deseos y sentimientos, se defiende de la mejor manera que encuentra adjudicándolos a objetos o personas del ambiente. Su idea de que es perseguido es, de hecho, la confirmación de su deseo de perseguir a los otros.

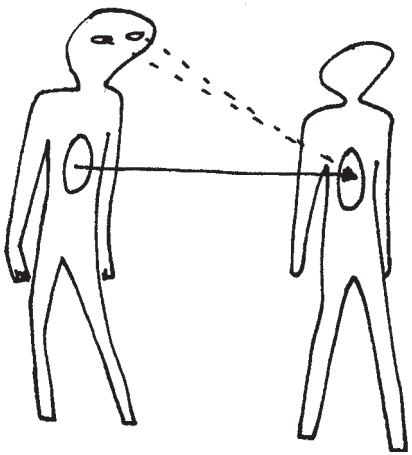
Pero la proyección existe en formas menos extremas. Tenemos que distinguir entre proyección y mera suposición, que sería el caso del jugador de ajedrez que trata de ponerse en el lugar del otro para tratar de ver cuál será la siguiente jugada de su contrincante. En este caso, aunque hay una proyección de lo que él piensa que hará el otro, sabe que eso es sólo una suposición y no algo que se va a dar tal y como él piensa e imagina.

La afirmación que tan continua y cotidianamente oímos de "Me duele la cabeza" es un claro ejemplo de proyección. Tratamos a nuestra cabeza como si fuera algo extraño y ajeno a nosotros, cuando en realidad tendríamos que

decir: "Me duele mi cabeza", e incluso avanzando un poco más en nuestra integración y en nuestra responsabilidad tendríamos que decir: "Me hago doler mi cabeza".

La proyección es un mecanismo que tiende a desposeernos de aquellas partes de nosotros mismos en donde se originan aquellos impulsos proyectados y negados. Véase la figura 7.2.

Figura 7.2. La proyección.



De esta manera, la persona, en lugar de ser un participante activo de su propia existencia, se convierte en un objeto pasivo, víctima de los demás y de las circunstancias.

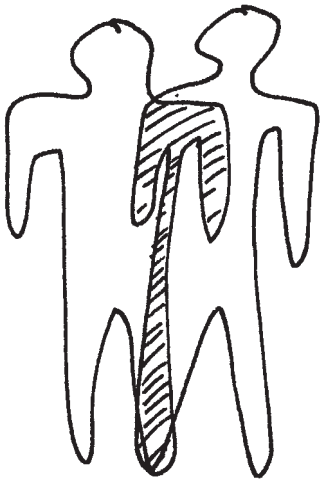
Una proyección es un rasgo, actitud, sentimiento o conducta que perteneciéndole al sujeto se lo atribuye a otro. Creo que vienen desde el ambiente y desde los otros hacia mí en lugar de ver que es lo contrario, que es algo mío que he adjudicado a otro u otros. Las proyecciones suelen ser características nuestras que rechazamos: agresivas, sexuales, persecutorias, etc., sirviendo este mecanismo para interrumpir la excitación que no podemos aguantar o aceptar. Los celos son una conducta que pertenece a este mecanismo proyectivo. Otra clase importante de proyecciones son los prejuicios: de clase, de género, físicos, intelectuales, etc.

Podemos distinguir dos tipos de proyecciones: las proyecciones negativas, que son los aspectos o características que no me gustan de los demás y que no me gustan de mí, que no acepto como mías y las rechazo insistentemente, y las proyecciones positivas, que son características que me gustan de los demás porque creo que no las tengo.

LA CONFLUENCIA

La confluencia se da cuando la persona y el ambiente se confunden. El sujeto no percibe ningún límite entre él y el ambiente, sintiendo que es uno con él. Véase la figura 7.3.

Figura 7.3. La confluencia.



Los niños recién nacidos viven en confluencia. No distinguen entre dentro y fuera, ni entre ellos y los otros. Este estado se da en las situaciones de éxtasis o concentración extrema en la gente adulta. No existen límites entre el yo y los otros, entre la persona y el ambiente.

Cuando este estado de identificación es total y crónico, cuando es incapaz de ver la diferencia entre él y el resto del mundo, entonces está psicológica-

mente enfermo. No puede vivenciarse a sí mismo pues ha perdido todo sentido de sí. No sabe quién es él ni hasta dónde llega; ha olvidado, o quizá nunca supo, lo que le diferencia de los demás, y ha perdido la capacidad de verse y percibir sus necesidades, incluso las biológicas.

La confluencia patológica tiene graves consecuencias sociales. En la confluencia se exige la similitud y se niega la tolerancia de las diferencias. A menudo se encuentra esta conducta en padres que consideran a sus hijos como meras prolongaciones o extensiones de ellos, manipulándolos, en este aspecto, para que los hijos hagan y sean según lo que ellos quieren. Si los hijos se oponen a esta manipulación, si no se identifican con las exigencias de sus padres, se encontrarán con su rechazo y con el temor a la alienación: "Tú no eres mi hijo", "Yo no quiero a un niño tan travieso", "Si fueras como tu padre o tu madre", y otras expresiones similares. La consecuencia negativa es el miedo a ser. Véase la figura 7.4.

Figura 7.4. El miedo a ser.

Mientras no se toleren las diferencias y mientras cada nación o cada persona exija que todas las demás tengan que ser o actuar según un patrón o un punto de vista, el conflicto y la confusión perdurarán. Y mientras las diferencias no sean aceptadas, serán perseguidas. Cuando, precisamente, son las diferencias entre los seres humanos las que nos enriquecen y nos aportan conocimientos y experiencias nuevas.

LA RETROFLEXIÓN

Literalmente retroflexión significa "volverse hacia uno mismo".

Como hemos visto en los epígrafes anteriores, el introyector hace lo que los demás quieren que haga. El proyector hace a los demás lo que él acusa a los demás de hacerle a él. La persona que está en confluencia patológica con los demás no sabe quién le hace qué cosa a quién. Y el retroflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los otros. Véase la figura 7.5.

Figura 7.5. La retroflexión.

El retroflector es el peor enemigo de sí mismo. En lugar de redistribuir sus energías para lograr actuar en el ambiente o promover un cambio en él, y manejar la situación de modo que satisfaga cierta necesidad, dirige la actividad hacia sí mismo y se sustituye por el ambiente como blanco de conducta, haciéndose a sí mismo lo que le gustaría hacer a otro. Dirige su energía de forma equivocada, convirtiéndose en el objeto de su acción en lugar de serlo el entorno.

El origen de la retroflexión se encuentra en los castigos infantiles. Cuando un niño trata de influir o actuar sobre su ambiente de un modo que no es aceptado, puede ser castigado física o psicológicamente, y, como consecuencia, llega a bloquear la expresión de esa necesidad. El niño, si es tratado así varias veces, para no tener que sufrir nuevas penurias y frustraciones renuncia a la satisfacción de esa necesidad.

De esta situación se pueden derivar dos tipos de conducta posteriormente. Una, en la que el niño aprende a conseguir lo que quiere manejando manipuladoramente el ambiente, y otra, en la que se reprime o inhibe, y lo que empezó siendo un conflicto con el ambiente se convierte en un conflicto entre una parte de sí mismo que necesita algo y otra parte que no lo permite. Estaría funcionando la pelea constante entre el perro de arriba y el perro de abajo, entre el opresor y el oprimido.

La retroflexión se manifiesta en el uso del pronombre "yo" cuando realmente quiere significar "ellos" o "tú". Por ejemplo, el retroflector dice: "Tengo vergüenza de mí mismo", como si el sí mismo fuera otro diferente al yo mismo. De esta manera el retroflector es aquella persona que continuamente lucha consigo misma. Contra todo lo que ve de sí que no le gusta, o cree que no le gusta al mundo.

El tratamiento de la retroflexión es más sencillo que el de otros mecanismos. Sólo hay que cambiar la dirección del acto reflectado desde dentro hacia fuera, pero el temor surge porque la mayoría de las retroflexiones suelen ser agresiones, y es evidente que es más fácil dirigírselas a uno mismo que echarlas hacia fuera, sobre todo en las etapas de la vida de mayor dependencia de los adultos. De esta forma ni hay sentimiento de culpa ni hay miedo a las represalias.

La retroflexión incluye también aquello que uno quiso de los demás, como adulación, comprensión, amor o ternura, y no se atrevió a pedir, porque en alguna ocasión fue desvalorizado, ridiculizado o avergonzado.

Hay tres formas muy importantes de retroflexión: una es la **compulsión**, en la que uno se obliga de tal modo que se cree que la obligación viene de fuera hacia adentro. Hay veces en que esta obligación sí que viene de fuera, pero el compulsivo está permanentemente obligándose y obligando a los otros. Cuando una persona se obliga a hacer algo en terapia, le sugerimos que vea "Qué le haría y cómo le haría a otro para que hiciera lo que ella se siente obligada a hacer". Cuando se dice: "Yo debo hacer tal o cual cosa", le preguntamos: ¿Quién es el que dice que "yo debo hacer tal o cual cosa"? Con esta pregunta hacemos que el paciente busque el origen de tal o cual imposición, o el sujeto que primero impuso esa obligación. Esto nos va a permitir desvelar las figuras de su época infantil ante las que él se sometió para evitar su enfado y castigo o para ser aceptado y querido por esas figuras.

La segunda forma de retroflexión son **los sentimientos de inferioridad**. Es evidente que cuando la relación con uno mismo está perturbada también lo están las relaciones interpersonales. Cuando uno se siente inferior, de alguna manera trata de forma inferior a otras personas, con lo que puede que encubra su arrogancia.

La tercera forma de retroflexión es aquélla que se transforma en **síntomas corporales**, resultantes de retroflexiones malsanas. Los dolores de cabeza por tensión, muchas veces están sustituyendo a las ganas de retorcerle el cuello a otra persona, y otras encubren ganas de llorar reprimidas. Las afecciones de la garganta pueden tener el mismo origen, o algo que uno se tragó y después bloqueó, con el fin de evitar su expresión.

Estos cuatro mecanismos descritos más arriba, constituyen neurosis únicamente cuando son inadecuados y crónicos. Todos son útiles y necesarios en aquellas ocasiones que implican peligro. La introyección es buena cuando, por ejemplo, se trata de examinarse de una asignatura que ni nos gusta, ni nos sirve, pero que tenemos que aprobar porque forma parte de los estudios que queremos realizar. La proyección, en situaciones en las que uno necesita plani-

ficar y anticipar, puede ser muy provechosa y creativa. Uno se coloca en la situación y así, de algún modo, se mejora el proyecto. La retroflexión es buena cuando uno tiene impulsos asesinos hacia alguien o sentimientos excesivamente destructivos, que si se llevaran a la acción producirían efectos devastadores para el entorno y para la misma persona. La confluencia es positiva cuando es necesaria para la cohesión de grupos y aunar criterios. Sin embargo, estos mecanismos utilizados indiscriminadamente son negativos, entre otras razones porque impiden que nos demos cuenta de nuestras necesidades, o que nos veamos a nosotros mismos en relación con el entorno en particular y con el mundo en general.

EL EGOTISMO

Este mecanismo fue descrito por P. Goodman (1951) en *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Su función principal es la de aumentar y fortalecer la frontera del contacto mediante el engrandecimiento narcisista del ego. Hay un incremento defensivo del yo, en detrimento del otro o de los otros. Está muy próximo al narcisismo, porque el egotista antepone sus necesidades a las del entorno, y a veces puede pecar de cierta psicopatía.

Éste es un mecanismo que propicia la terapia gestalt durante el proceso terapéutico, y que ocurre mientras la persona se hace responsable de sus necesidades y trabaja en su consecución; es decir, que durante un tiempo es un paso necesario para disminuir la inhibición y fomentar el autoapoyo y la responsabilidad por uno mismo. No obstante, éste es un mecanismo que tiene que disolverse a lo largo del proceso terapéutico; en caso contrario habremos hecho un narcisista de un inhibido. Éste es uno de los peligros de la terapia gestalt al apoyar la autoafirmación y el autoapoyo, pero es necesario durante cierto tiempo con pacientes inhibidos y con excesiva tendencia a la represión.

A través del proceso terapéutico la persona tiene que aprender a discriminar el amor a sí misma franco y necesario, sin perder de vista las necesidades del otro, y sin que unas estén en detrimento de las otras, tratando de compatibilizar ambas en función de las prioridades de cada momento. Unas

veces priorizaré mis necesidades, y otras las del entorno, según sienta qué es lo mejor para mí en cada momento. Para lo cual a veces tendré que renunciar a satisfacer mis necesidades, o simplemente retrasarlas en el tiempo o en la forma. En definitiva, cuando no sea posible satisfacer mis necesidades porque están en oposición con el entorno, habrá que realizar acuerdos y estar atentos a las prioridades, para evitar así consecuencias más negativas que las de no satisfacer la necesidad del momento.

LA DEFLEXIÓN

Este concepto fue introducido por el matrimonio Polster, para sustituir a otro más antiguo, la desensibilización, que describen Fagan y Sheperd (1973) en *Teoría y técnica en psicoterapia gestalt.*

Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto y, de alguna manera, de enfriarlo. La persona tiene miedo a la situación o de las personas con las que está o se siente involucrada, y puede mostrarse verborreica pero vacía, silenciosa o distante, y hablar de cosas carentes de interés o poco conectadas con el tema de que se trate. La desgana, el aburrimiento y el cansancio se convierten en formas de deflectar cuando evitamos el contacto directo, por las razones que sea. Las personas que deflectan dan la sensación de que carecen de energía, son aburridas y, generalmente, mantienen conductas indecisas y desinfladas. Son vidas grises en las que los colores quedan desdibujados y opacos.

LA PROFLEXIÓN

Es un término introducido más recientemente. Como su nombre indica, proviene de la mezcla de dos mecanismos anteriormente citados: la retroflexión y la proyección. Es un mecanismo muy sutil. El proflector trata de conseguir del entorno determinadas acciones hacia él. Consiste en hacer o decir al otro lo que me gustaría que me hiciera o me dijera a mí. Es un mensaje

indirecto al interlocutor, probablemente con la intención inconsciente de que éste haga conmigo lo que yo hago con él.

Es decir, halagamos para ser halagados, somos agradables y simpáticos con las personas que no conocemos para ser tratadas de la misma manera por ellas. Con este mecanismo tratamos de frenar supuestas agresiones o descalificaciones, a la vez que propiciamos que nos acepten y sean amables con nosotros. Es una forma de seducción más o menos encubierta, que trata de evitar confrontaciones negativas. Lo negativo de este mecanismo es que evita que el contacto se produzca de forma natural y espontánea, y hace que se realice de manera sinuosa e indirecta.

OTROS MECANISMOS

El psicoanálisis describe otros mecanismos más que se pueden encontrar en *Mecanismos de defensa* de Anna Freud (1974). Vamos a describir aquí dos que nos parecen importantes, y que encontramos a menudo en los trastornos neuróticos: la negación y la racionalización. El segundo es el mecanismo principal de las neurosis obsesivas. Pasamos a describirlos sucintamente.

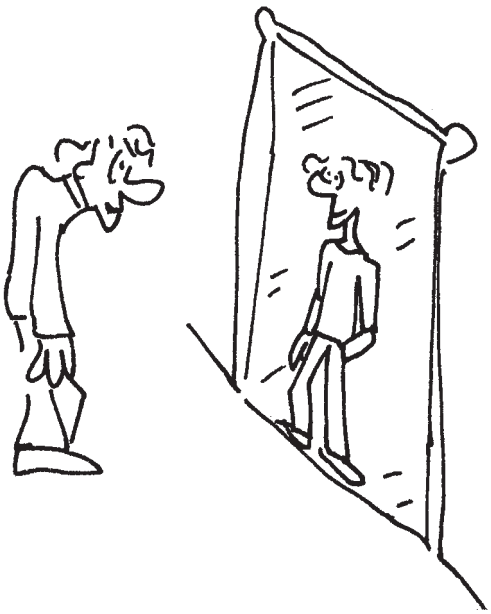
LA NEGACIÓN

El mecanismo de negación consiste en negar determinadas partes de uno mismo. Es la objeción a ser como somos. Con este mecanismo vamos creando huecos y enajenando partes, separándolas de nosotros. Este mecanismo nos sirve para rechazar y renegar de partes nuestras que no nos gustan y que no aceptamos, ya sea porque son partes o características rechazadas por la sociedad, por nuestros padres o por nuestros amigos, y que nosotros mismos acabamos por no ver como aceptables.

El mecanismo de negación nos impide ponernos en contacto con nuestras partes no aceptadas. No puedo ver mis deseos porque no me gustan, no puedo aceptar que soy de esta manera o de la otra, o que prefiero actuar de una u otra

forma, en función de la aceptación o del rechazo del entorno. La negación nos aliena, y ciega nuestra mirada cuando la dirigimos hacia nosotros mismos y no nos gusta nuestra manera de ser o de actuar. Véase la figura 7.6.

Figura 7.6. La negación.



Se encuentra este mecanismo en todas las neurosis, pero de manera más evidente en las psicosis, porque forma parte de la escisión.

La negación nos sirve para evitar el dolor y el sufrimiento de la frustración. Si hay una parte nuestra que nos parece reprobable y no aceptable, e incluso no la aceptamos en los demás, para creernos que esa característica no es nuestra utilizamos este mecanismo defensivo. Negamos características, emociones o partes de nuestra forma de ser. Así pensamos que vamos a ser mejor aceptados, reconocidos y queridos que si nos mostramos con nuestras acciones o formas de ser que nosotros mismos no admitimos. Su origen está en la infancia. y se formó cuando alguno de los progenitores rechazó alguna característica del niño, llegando incluso a castigarle por mostrarla.

LA RACIONALIZACIÓN

Éste es el mecanismo de las personas más intelectuales. Se da fundamentalmente en los caracteres obsesivos, y consiste en que el sujeto trata de dar una explicación más o menos lógica y coherente de un acto, idea o sentimiento, cuyos motivos verdaderos no percibe, al tratar de justificarlos racionalmente.

Por ejemplo, si un paciente comienza a darnos explicaciones acerca de una determinada conducta, le proponemos que dramatice su conducta. Esto se puede llevar a cabo invitando al paciente a adoptar su papel, y después el del terapeuta, y que vaya haciendo un diálogo entre ambos, acerca de su racionalización. Si logra meterse bien en el papel del terapeuta, logrará darse cuenta del engaño de su conducta y de los motivos subyacentes o negados. También se puede hacer de otras maneras. Todo depende del tipo de racionalización. Por ejemplo, alguien le dice a otra persona: "He ido a buscarte porque me apetecía salir contigo", cuando en el fondo quizá lo que sucedía era que el aburrimiento fue lo que le impulsó a llamarle y querer salir, y que en ese momento era la única persona disponible.

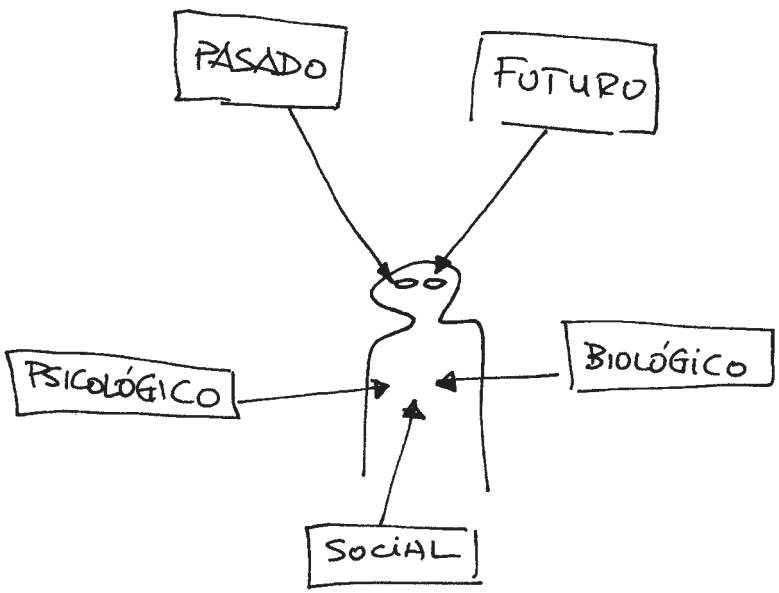
La intelectualización es un término afín a la racionalización. A través de la intelectualización o racionalización tratamos de justificarnos y tranquilizarnos, evitando darnos cuenta del significado que subyace y se esconde tras algunas de nuestras conductas o deseos. Con la intelectualización disculpamos conductas, pensamientos y actitudes que de otra forma no podríamos justificar ni aceptar ante nuestra mirada o ante la de los otros.

La personalidad

8

El concepto de personalidad ha sido ampliamente descrito y definido desde muy variados puntos de vista. Podríamos definir la personalidad como una estructura psicológica, como una gestalt en continua formación y desarrollo, que se cierra en un momento y se abre en el siguiente, que está en relación con el pasado y el futuro, y que se expresa en el presente en función de unas características espacio-temporales, y unos componentes psico-bio-sociales que la configuran, por ser la expresión más profunda de la persona en su actuar e interaccionar con el mundo y consigo misma. Véase la figura 8.1.

Figura 8.1. La personalidad.



La personalidad abarca lo consciente y lo inconsciente, y se va formando a través de la dinámica establecida entre lo interno y lo externo, es decir, entre el mundo interior (bio-psicológico –el individuo es una totalidad cuyo organismo es el origen de todo lo que dice, piensa, fantasea, actúa, siente o es–, en fin, todo aquello que se produce dentro de él) y el mundo exterior (político-social-ambiental). Ambos incluyen la herencia tanto biológica como ambiental, entremezclándose y fusionándose de tal manera que se hace imposible delimitarlas.

La personalidad expresa y proyecta a la persona más allá de lo que es capaz de darse cuenta. Incluso más allá de lo que somos capaces de aceptar. Es el medio más importante con que contamos para relacionarnos con el mundo e interactuar con el medioambiente, y es a través de esta interacción como se va configurando y conformando.

En los primeros años de vida, la personalidad está, como si dijéramos, desprovista de defensas, a merced del mundo que nos rodea, a la intemperie. La ansiedad que se genera en los intercambios imprescindibles que la persona lleva a cabo con el medio ambiente para su supervivencia, la van modificando, fortaleciendo, debilitando o enfermando. Todo dependerá de la calidad de vida que lleve durante esos primeros años, de su grado de soledad y privación, de su debilidad y de la necesidad de ser protegida y querida, de su necesidad de ser atendida adecuadamente en función de sus características biológicas, etc.

El que se conforme una gestalt personalidad fuerte o débil, abierta o cerrada, rígida o flexible, va a depender del tipo de intercambios que la persona realice con el entorno, de la escasez o privación que padezca y de la cantidad de ansiedad que la privación o el abandono la produzcan.

La personalidad se va creando y tomando forma en el presente, y aparece como el resultado del intercambio e interrelación entre yo y el mundo. Con unos límites o fronteras más rígidos o más laxos, en función de las características que la configuran.

La personalidad se expresa en acciones, gestos, voz, movimientos, ademanes, cualquier expresión corporal, e incluso en la estructura física de la persona (W. Reich fue el primero en ver la correlación que existía entre la personalidad

y la estructura física. Posteriormente fueron sus discípulos Lowen y Pierrakos los que dieron el empuje más importante a la bioenergética describiendo la estructura del carácter, uniéndola con la estructura corporal). Además de la bioenergética, hay técnicas psicológicas que hacen lecturas corporales, y otras que tratan de transformar o desbloquear al individuo a través del masaje y la manipulación profunda de las aponeurosis, como es el caso del Rolfing, técnica de masaje corporal profundo creada por Ida Rolf. En los años en que F. Perls vivió en Esalen, durante un cierto período de tiempo Ida Rolf le dio masajes de rolfing a Perls, y éste nos cuenta lo beneficioso que fue para él en aquel momento.

En el transcurso de la vida, la personalidad mantiene un cierto estatismo, en el sentido de que la persona se reconoce y es reconocible a través del paso del tiempo, pero este reconocimiento no sólo es a través del aspecto psicológico sino también a nivel físico, donde hay una estructura que perdura a través de los años en rasgos, movimientos y gestos. Por esta razón, aunque existan fuertes cambios ambientales que repercutan en el organismo, la personalidad siempre mantiene una especie de continuidad y de fidelidad a sí misma, que la hace identificable y única a través del tiempo y del espacio, incluso aunque haya realizado grandes transformaciones mediante técnicas físicas o terapéuticas, o por los avatares propios de la existencia.

Tanto el pasado como el futuro inmediato están incluidos en la personalidad, como una gestalt existencial personal, reconocible y diferente a cualquier otra configuración o personalidad, constituyendo una estructura o gestalt única que evoluciona y se configura en cada momento en función de las características de ese momento, de la situación y de los acontecimientos. Es única y diferente al resto de las personalidades, pues conserva su característica o rasgo central que la hace ser de tal o cual manera y a la vez diferente, por ser diferente la situación y el tiempo en que se expresa, por su constitución única y sus experiencias irrepetibles y personalísimas, así como por sus diferencias genéticas. Cada momento es único, porque la personalidad está en constante evolución, debido al aprendizaje continuo que se realiza en cada momento existencial desde que nacemos, e incluso, según algunos, desde el momento

de la concepción, hasta el momento presente. El aprendizaje, el cambio y la evolución son inherentes a la vida.

Por eso, aunque los primeros años de existencia son muy importantes para la formación de la personalidad, su evolución no se detiene, de la misma manera que no se detiene el aprendizaje que realizamos a lo largo de nuestra vida. Esos primeros años son muy importantes en el desarrollo y en la formación de la personalidad, pero no son únicos ni definitivos. Su evolución no se detiene a los 5 ó 7 años, como algunas teorías psicoanalíticas ortodoxas han propuesto como hipótesis, sino que esta evolución se da durante toda la vida. Siempre está presente la posibilidad de cambiar, e incluso aunque alguien se opusiera al cambio, éste se produciría pese a su rechazo.

La gestalt se centra en el presente como forma de cambio de la personalidad. Cuando hablamos de cambio no nos referimos a transformar la personalidad en otra diferente (si fuera así no nos reconoceríamos), sino a hacerla menos neurótica y más comprensible a nuestra mirada. El presente, por analogía o por situaciones que existen en común entre el ayer y el hoy, reactiva el pasado, y en bastantes ocasiones se recuerdan escenas o situaciones pasadas que son evocadas por asociaciones o por despertar sentimientos análogos en nosotros. No obstante, en gestalt, cuando se producen estos recuerdos o se reavivan sensaciones del pasado, se los trae directamente al presente y se trabaja con ellos, por tratarse de lo que los gestaltistas llamamos asuntos pendientes, situaciones inconclusas o situaciones inacabadas. Una vez traídos al aquí y al ahora en la sesión, podemos, a través de diversas técnicas y trabajos, cerrar la gestalt que interfería con el desarrollo y la maduración de la persona.

El pasado sólo sirve para entender la personalidad y ver algunas de las razones de su forma actual de ser. Pero la estructuración presente depende en gran medida de las condiciones actuales de la situación y de todo el aprendizaje que se ha ido realizando día a día, de forma casi imperceptible para la persona. Por eso no todas las situaciones presentes nos retrotraen a situaciones pasadas, ni todas las conductas presentes las repetimos de acuerdo a situaciones vividas allá y entonces. De aquí la gran importancia de trabajar con el presente en función de las características de la situación y del estado del individuo.

La importancia de la terapia gestáltica radica en la posibilidad de producir aprendizajes de nuevas formas de comportamiento, en abrir nuevos canales de conocimiento y, en definitiva, en brindar la oportunidad a la persona de ponerse en el lugar del otro y ver sus propias proyecciones. Todo esto ha abierto nuevos caminos en el campo de la psicoterapia.

La personalidad se enriquece y se reestructura cuando, en el intercambio con otros seres humanos, se hace más creativa y abierta a la espontaneidad, se da cuenta y conoce la realidad externa y sus condicionamientos internos. Y cuando la persona siente, piensa y actúa de forma congruente.

La personalidad, al igual que cualquier forma o configuración, trata, al estar dirigida por la ley de la buena forma, de configurarse en cada momento de manera que exista un máximo de estabilidad y de armonía internas, y un mínimo de ansiedad y de caos.

IMPORTANCIA DE LA ANSIEDAD EN LA PERSONALIDAD

La ansiedad tiene una gran importancia en la estructuración y en el desarrollo de la personalidad.

Su origen debe buscarse en la excitación que no ha podido encontrar una vía de expresión. Sus causas, no obstante, pueden ser externas o internas. Las causas externas productoras de ansiedad son aquéllas que ponen en peligro la integridad del individuo. El individuo trata de evitar las situaciones generadoras de ansiedad con los medios que tiene a su alcance. De aquí surgirán y se irán conformando los mecanismos de defensa que el individuo usa y que, como su nombre indica, sirven para defenderse de aquellas situaciones o acciones que le ponen en un estado de alerta o de ansiedad. Cuando estas situaciones generan niveles de ansiedad insoportables, colocan a la persona al borde del ataque de pánico o de desintegración de la personalidad, lo que es vivenciado como si estuviera al borde de la locura o estuviera a punto de sufrir un infarto.

Las causas internas de la ansiedad podemos encontrarlas en los estados en que los cambios son más profundos y, por tanto, más manifiestos, como

pueden ser los que se producen en la adolescencia o en la senectud. Otras situaciones que producen ansiedad son los estados carenciales por la pérdida de algún ser querido, por cambios bruscos o por enfermedades graves, y aquéllas que nos ponen en riesgo de perder la vida.

La ansiedad influye considerablemente en el aprendizaje, hasta tal punto que puede llegar a distorsionarlo, y, con ello, la percepción de la realidad. La excitación, cuando hace su irrupción en el organismo, lo hace de una manera suave e incluso imperceptible, pero a medida que va en aumento, y si no encuentra la forma de concretarse en algo o de expresarse a través de acciones adecuadas, tiende a acumularse y, como consecuencia, a producir inquietud y ansiedad. La excitación es imprescindible para el buen funcionamiento del ser humano. Es necesaria porque actúa como estímulo y motor para mantener la interrelación con el medio, para nutrirse de él, y para que el individuo, a su vez, dé al medio lo que éste necesita para no desaparecer. Hay una tendencia en el individuo a conseguir del medio la mayor cantidad posible de cosas gratificantes, pero no a devolverle en la misma medida. De aquí la degradación de la naturaleza y del medio ambiente, y la tendencia a crear situaciones de tensión y guerras en el mundo. Por eso hay que distinguir entre agresividad constructiva y agresividad destructiva. La agresividad positiva es necesaria para vivir, alimentarse e incluso respirar, mientras que la agresividad negativa tiene que ver más con la violencia y la destrucción. Tal vez tendríamos que distinguir entre agresividad y violencia como dos fuerzas que están en la naturaleza, pero con una finalidad opuesta. La primera como una fuerza necesaria para la vida, y la segunda como una fuerza que va contra ella.

Veamos el porqué. Parece existir en el individuo una tendencia a la gratificación de sus necesidades sin restituir, en contrapartida, y de acuerdo a sus posibilidades, alguna parte o partes que han sido utilizadas para su bienestar (estas partes que han sido utilizadas por el individuo no tienen que ser sustituidas necesariamente por las mismas, ya que si su carencia es ésa, mal puede dar aquello de lo que carece, pero sí que puede dar de otra manera al medio y a las personas que lo rodean y que le dieron a su vez). Sin embargo, a menudo no se da un intercambio equilibrado y alguna de las partes se puede sentir

demasiado afectada. Las situaciones de desigualdad van creando diferencias tan marcadas que, con el tiempo, el desequilibrio reinante entre dos partes puede romper su unión o crear, en caso de las naciones, estados de guerra. Y aquí no es que la agresividad sea constructiva o destructiva. En el caso del agredido, sería más bien defensiva o vengativa (en realidad sería reivindicativa). Esto quizá tenga su origen en situaciones prolongadas de carencia, ya sea afectiva o fisiológica. Ante estas situaciones de carencia, las personas y las naciones se vuelven voraces, con una necesidad incontrolada de engullir y de obtener de los demás (como si fuera algo a lo que tienen derecho) todo lo que ellos necesitan, e incluso más, para afianzar su poder y seguir expoliando al que posee aquello que ellos necesitan o simplemente quieren poseer.

Estas tensiones, fruto de carencias continuadas, surgen entre comunidades, entre naciones, entre parejas, entre padres e hijos o entre partidos políticos. Es decir, que por debajo de la agresividad está la carencia y la forma en que las partes en conflicto fueron tratadas anteriormente o aprendieron a resolver sus conflictos. El aprendizaje, en este sentido, adquiere una gran importancia por lo que comporta de experiencia y de vivencia anterior angustiosa o gratificante. Estas vivencias angustiosas, tanto para los niños como para las naciones, serán la base de la futura convivencia y del tipo de relaciones que se tiendan a establecer. Si los niños aprendieron de los adultos a resolver sus conflictos utilizando la violencia, es probable que ése sea su modelo de solucionar los conflictos cuando sean mayores.

Por eso el aprendizaje se convierte en algo tan primordial a la hora de establecer interrelaciones con el mundo y con las demás personas. Porque todo lo que se ha aprendido y se está aprendiendo ahora está influyendo en lo que le ocurre ahora y en lo que le va a ocurrir más tarde. Esto no quiere decir que mi futuro esté predestinado de forma rígida e inalterable. En mis elecciones van a influir mis conocimientos y mis aprendizajes anteriores, que voy a preferir esto o aquello muchas veces en función de experiencias pasadas, y que, a su vez, lo que tenga de buena esta experiencia puede influir en lo aprendido anteriormente y en las experiencias sucesivas, pero no de forma rígida y sin posibilidad de cambio, sino como aprendizajes que se van sumando a los

antiguos aprendizajes, que a su vez van conformando una personalidad en continuo desarrollo. Sólo se estancará este desarrollo cuando las vivencias hayan sido tan traumáticas que la persona se niegue a poner en funcionamiento y en acción la excitación que procede de su interior, y que acumulada, retenida y sofocada puede convertirse a la larga en ansiedad paralizadora. También puede convertirse en todo lo contrario, es decir, en una ansiedad continuamente actuada, llevada a la acción sin orden ni concierto, como ocurre en la histeria con la ansiedad flotante (ansiedad que va de un lado al otro del organismo), en la catatonía con la ansiedad y la energía bloqueadas, o en los estados paranoides y en las personalidades psicopáticas donde la ansiedad puede inundar a menudo las conductas, suprimiendo la reflexión y la cordura. En este tipo de caracteres el otro no es visto como un ser con las mismas cualidades, necesidades y derechos, sino que se lo convierte en el objeto de las proyecciones y delirios de poder del paranoico y del psicópata.

A través del aprendizaje se va organizando y estructurando la personalidad. Todo aprendizaje, toda experiencia nueva, añade algo nuevo a nuestra existencia, y por tanto es transformadora. Una de las grandes aportaciones de la gestalt al crecimiento de los seres humanos es la certeza de que los aprendizajes que se adquieren a través de las experiencias de la vida son transformadores en sí mismos; para bien o para mal, quedan impresos en la memoria de nuestras células, y añaden algo nuevo a nuestras vidas. Si son aprendizajes positivos añadirán experiencias positivas a nuestra existencia; si son negativos también tendrán sus consecuencias negativas.

El empobrecimiento o la retención de la excitación puede llevar, en casos extremos, a la catatonía o al autismo, con ruptura de las relaciones con el mundo exterior. En los casos más leves, como son las inhibiciones y las conductas tímidas, puede conducir a una disminución de los intercambios con el medio ambiente y a una vida pobre y escasa en incentivos que le hagan agradable el vivirla. En estas personalidades, el ambiente influye demasiado en ellas. En el primer caso –cuando existe un estado continuado de represión de la excitación–, puede asemejarse a los estados oligofrénicos, cuando en realidad se da una paralización de la excitación. Muchos niños han sido tratados

como deficientes mentales cuando en realidad lo que había era una retirada de energía del mundo, al que consideraban demasiado violento. Su forma de defenderse fue inhibir la expresión de su energía y sus facultades, y permanecer en un estado inferior a lo que podrían haber desarrollado en medios más favorables para su desarrollo.

En el caso contrario, en que el nivel de excitación se hace intolerable, ésta se transforma en conductas incontroladas, en cambios permanentes de lugar, de actividad, de pensamiento, etc., aumentando la actividad psicomotriz pero sin canalizarla adecuadamente de acuerdo a las necesidades del momento. Hay dificultad en llevar a buen término cualquier actividad que se emprenda. El aprendizaje siempre se interrumpe en algún lugar –como consecuencia de una experiencia dolorosa– y la personalidad y el aprendizaje se ven gravemente afectados.

El aprendizaje es un proceso en el cual es fundamental que el sujeto y el objeto se conecten y establezcan una relación de seguridad y de confianza. Cuando el objeto del aprendizaje provoca desconfianza y miedo, el sujeto tiende a retirarse y a evitar el contacto. Este tipo de relación no facilita el aprendizaje. La persona se sentirá insegura y ansiosa, y evitará entrar en contacto con las situaciones y los objetos temidos, ya que éstos se han convertido en algo persecutorio y creador de angustia. La persona generará mecanismos defensivos para solventar de la mejor manera posible estas situaciones. Como consecuencia de esto, la personalidad se irá modificando, y el ser humano creará formas de actuar más o menos patológicas en función de estos mecanismos. En uno u otro caso, va a depender de la fuerza y rigidez con que se instauran y de la forma de ser utilizados.

El desarrollo y la posterior evolución de la personalidad está marcada por el proceso de aprendizaje. En éste influyen todas las normas culturales imperantes en el medio en que se desarrolla cada persona: primero son las normas del grupo familiar, después son las del grupo escolar, y todas a su vez están influidas y matizadas por las pautas y normas socioculturales. No siempre el grupo familiar y el social funcionan de forma acorde y pareja. A veces, lo hacen de forma opuesta. Ante estas alternativas es la persona quien tiene que

elegir aquéllas que le faciliten un mejor desarrollo y crecimiento de su persona y de su integridad. Esta selección y elección no siempre resulta fácil, ya que supone no estar de acuerdo con una de ellas, o con ninguna de las dos. A veces la elección la va haciendo en cada momento, escogiendo aquello que le sirve para satisfacer sus necesidades más inmediatas, pero que no siempre es lo mejor para el posterior desarrollo y evolución de su personalidad. No obstante le sirve para seguir adelante y no quedarse bloqueado ante situaciones conflictivas.

Una personalidad bien integrada y desarrollada ha seguido un proceso largo de elecciones, realizadas de forma inteligente y apropiada a sus necesidades, y que le han servido y ayudado en su crecimiento y evolución posterior. Es flexible pero no variable y voluble. Es capaz de funcionar en situaciones nuevas y no quedar paralizada o pegada a ellas. Por el contrario, una personalidad rígida y estereotipada es dogmática, no se enriquece con las nuevas aportaciones que le ofrece el exterior, y funciona de forma pobre y poco creativa.

LA PERSONALIDAD CENTRAL

La personalidad central se puede encuadrar, siguiendo a Tarágano (1974), en cuatro esquemas fundamentales:

- Personalidad abandónica
- Personalidad persecutoria
- Personalidad depresiva
- Personalidad segura

Las tres primeras son de tipo defensivo frente al exterior, y la cuarta se enmarca dentro de lo que se considera personalidad sana, con un buen funcionamiento y con capacidad de éxito. Estos cuatro tipos se desarrollan en función de la seguridad o inseguridad con que vivió el niño su infancia, de cómo aprendió a satisfacer sus necesidades básicas de tipo fisiológico y vital, así como las de tipo afectivo y psicológico.

Estos cuatro esquemas en que puede ser descrita la personalidad, según este autor, darán lugar a los distintos cuadros psicopatológicos. Aquí vamos a exponer algunos de ellos, aunque para un estudio más amplio convendría consultar cualquier buen manual de psicopatología. La APA (Asociación Psiquiátrica Americana) viene publicando desde 1952 los distintos DSM (Diagnostic and the Statistical Manual), con una descripción amplia y minuciosa de las sintomatologías de las diversas enfermedades psíquicas, tanto las producidas por agentes externos, tales como el alcohol o las drogas, como las producidas por agentes internos y psicológicos, como las oligofrenias, las demencias, las neurosis y las psicosis.

Veamos más en detalle las que se originan a partir de estas cuatro vivencias infantiles.

PERSONALIDAD ABANDÓNICA

Este tipo de personalidad la presentan las personas que han sufrido o experimentado vivencias de abandono o desprotección, tanto en lo físico (carencias alimenticias o fisiológicas, frío, etc.) como en lo psicológico (desafecto, falta de amor y contacto físico). Ante tales carencias la personalidad será débil y frágil, ya que el bebé es incapaz, en las primeras etapas de su vida, de defenderse del mundo exterior, de autoalimentarse y de protegerse, e incluso, la mayoría de las veces, ni siquiera es capaz de defenderse de su propio mundo interior, que trata de manipular a través de la proyección y de la fantasía.

La personalidad abandónica dará lugar a personas esquizoides, depresivas, adictivas y/o esquizofrénicas.

El sentimiento que predomina en estas personalidades es el de desamparo, desamor y abandono. La soledad y la desesperación que les invaden hacen que rompan con el mundo exterior y se encierren en sí mismos, apareciendo el autismo y el aislamiento psicológico como mecanismo defensivo frente al exterior.

PERSONALIDAD PERSECUTORIA

En este tipo de personalidad, aunque las necesidades básicas suelen estar satisfechas, no lo están las necesidades de protección frente al exterior. Lo que predomina es el sentimiento de ser agredido, perseguido, atacado y despreciado. Como las relaciones con el exterior suelen ser peligrosas, o son vividas como tales por el bebé, éste siente una gran desconfianza. Como consecuencia, se vuelve agresivo hacia el exterior, ya que esto es lo que siente que le llega desde fuera: agresión. El mundo exterior está lleno de agresiones, y por tanto se vuelve persecutorio y frustrante. Y así el niño se vuelve perseguidor y perseguido, al igual que el mundo exterior. De este tipo de estructuración surgen las personalidades paranoicas, o con tendencias paranoides, es decir, personas que desconfían constantemente del mundo que les rodea. Se produce una ida y vuelta de ataques persecutorios y de vivencias de ser atacado por el entorno. El agredir y sentirse agredido configura las relaciones y sus formas de actuar frente al exterior. Las personalidades paranoicas suelen ser las más agresivas de todos los tipos de personalidad. A menudo su identidad no está bien definida, lo que añade una mayor inseguridad.

PERSONALIDADES EN LAS QUE PREDOMINA EL SENTIMIENTO DE SER EXCLUIDO

Las personas en que predominan estos sentimientos son aquéllas que han vivido situaciones de gran seguridad y protección afectiva por parte de los padres, y posteriormente, durante un cierto período de tiempo, les ha sido retirada esta seguridad y han sido rechazados, abandonados y despreciados. Las relaciones que establecerá posteriormente serán muy ambivalentes. Carecerá de confianza en unas relaciones afectivas estables y seguras, y sus vínculos también serán inestables. La mayoría de las veces surge en el niño la explicación de que una tercera persona lo desplaza en el amor de otro, quizá porque el tercero es más bueno o cariñoso que él. Pero como anteriormente adquirió la seguridad en sí mismo de ser amado y querido, buscará siempre que lo

amen y lo quieran, aunque continuamente surgirá el temor a ser abandonado. Los sentimientos que le inundan a menudo son los celos, la desconfianza y la irritabilidad. Siempre que aparezca un tercero en escena con el que entre en competencia se le dispararán estos sentimientos.

La persona que se siente excluida puede sentir celos de cualquier cosa; puede sentir celos de las personas, de las cosas, de las actividades intelectuales, artísticas, o intereses de cualquier tipo que el otro realiza, y lo siente porque cree que cualquiera de estas actividades o personas puede interferir negativamente en su relación con la persona amada o por la que desea ser amado y apreciado.

El tipo de defensa que utiliza el excluido es la seducción o la desvalorización del otro para hacerlo depender de él y evitar así que lo abandone. De estas vivencias y mecanismos defensivos surgen dos tipos de personalidades: la histérica y la fóbica.

Los tipos de personalidad abandónica, persecutoria y de exclusión tienen en común la ansiedad y el miedo a la desprotección y al abandono, así como a la agresión física y afectiva.

La patología es más grave en la vivencia abandónica, disminuye en la persecutoria y es menor en la de exclusión.

El bebé, y cualquier ser humano adulto, lo primero que precisa y lo que es primordial para su subsistencia, es tener cubiertas y satisfechas sus necesidades fisiológicas. Necesita más el amor del otro, por la seguridad y la protección fisiológicas que le proporciona, que por la necesidad de sentirse amado. La necesidad de amor surge cuando disminuye su terror a la desprotección física. Lo mismo ocurre con la necesidad de autorrealización en los seres humanos, que surge cuando las que la preceden están cubiertas.

PERSONALIDAD SEGURA Y NO ANSIOSA

En este tipo de personalidad el niño experimenta seguridad desde el primer momento de su nacimiento, se siente a salvo con las personas que le rodean, y protegido de las amenazas que puedan provenir del exterior. Sus necesidades

afectivas y fisiológicas se encuentran satisfechas porque le tratan con amor y cuidado. Una persona con estos antecedentes tiene las mejores posibilidades para una personalidad integrada y sana, que sabe enfrentarse a las situaciones frustrantes y encararlas de forma flexible, segura y creativa.

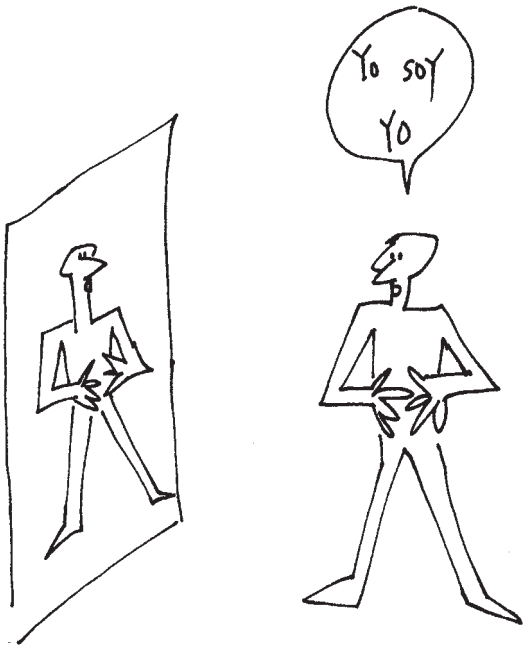
La posibilidad de una vida sana es elevada, y las frustraciones no ponen en peligro su estabilidad e integridad psicofisiológica.

Una personalidad sana y bien integrada nos lleva a conceptos tales como los de identidad y autorrealización, y de un sano amor a sí mismo y a los demás.

IDENTIDAD

La identidad es una cualidad que procede de la personalidad y que nos hace sentirnos identificados con lo que somos. Véase la figura 8.2.

Figura 8.2. La identidad.

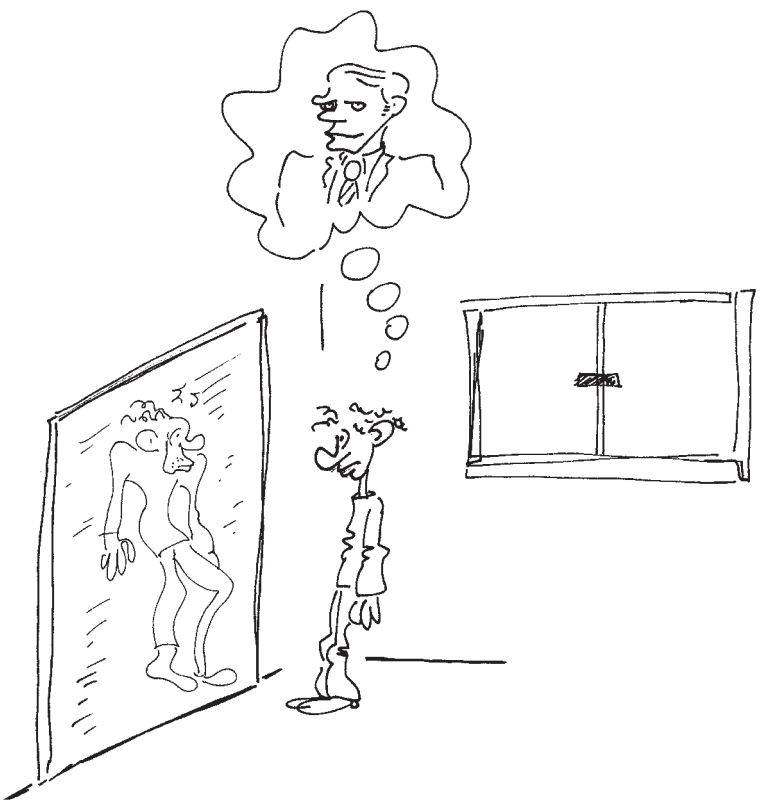


La identidad y la personalidad están íntimamente relacionadas. La adquisición de una adecuada identidad se logra en función de la aceptación o del rechazo de que ha sido objeto el niño en sus tres vertientes: corporal, psicológica y social.

Una buena identidad se va adquiriendo con la aceptación de uno mismo en esos tres aspectos, donde la autorrealización contribuye a ello en una gran medida. Por eso es imprescindible descubrir tempranamente cuáles son las inquietudes y las características más sobresalientes, profundas y verdaderas del niño, y poner a su alcance lo necesario para que logre un buen desarrollo, sin olvidar que la persona forma una totalidad con su mundo circundante.

La identidad se manifiesta en el presente, y encontramos trastornos de identidad en aquellas personas que de niños han sido rechazados, o cuya autorrealización se ha llevado a cabo en función de valores externos, sin respetar su individualidad, sus sentimientos, sus deseos y sus valores. Véase la figura 8.3.

Figura 8.3. Esquema corporal y rechazo del cuerpo. Imagen ideal.



En la actualidad, las sociedades en que vivimos atentan continuamente contra nuestra identidad a través de la publicidad, que nos dice lo que tenemos que leer o beber, lo que tenemos que vestir, o las cosas que tenemos que realizar para ser aceptados por los demás o para llegar a triunfar. En la adolescencia, cuando el ser humano tiene que enfrentarse con una etapa de cambio a nivel físico, mental e intelectual, es cuando está más expuesto a todos estos vapuleos y a desviar su identidad de su autentica esencia en aras de una mejor aceptación. Todas estas tergiversaciones las encontramos, tanto dentro de la familia (donde el padre o la madre eligen la profesión de su hijo/hija, o su vestimenta, o sus amigos), como fuera de ella (como ocurre con los medios de comunicación, que han llegado a ser tanto o más poderosos que la familia). El individuo ha llegado a perder su responsabilidad por sus actos, porque ha sido engañado con anuncios o campañas, llegando a estar los objetivos, las metas y la identidad del adolescente y del adulto muy lejos de lo que sus necesidades, deseos y personalidad más profunda requieren.

Por esta razón es tan importante responsabilizar al individuo desde muy pequeño de sus actos y de sus consecuencias, para que pueda tomar conciencia de su conducta, de sus elecciones y de sus necesidades. Sólo a través de la responsabilidad podemos asumirnos como personas y no como muñecos manejados por los demás. Sólo a través de la asunción de la responsabilidad de uno mismo se puede vivir el presente y enfrentar el futuro, sin condicionamientos ajenos a nuestra estructura personal, individual y social.

El niño va desarrollando su forma de ser por analogía e identificación, en unos casos, y por rebeldía, en otros. Cuando llega a la adolescencia se ve expuesto nuevamente a la necesidad de modelos con los que identificarse e ir estructurando su personalidad. Unas veces esta identificación se hace de acuerdo con lo que desea, otras de acuerdo con lo que envidia, y otras de acuerdo con aquello que se le pone como más importante para conseguir satisfacer sus deseos lo más rápidamente posible, o para parecerse a alguien, porque es un modelo muy aceptado socialmente o por su grupo.

Así es como la persona, poco a poco, va perdiendo su identidad, y con ello su centro y orientación en el mundo. El deterioro va siendo progresivo, dando lugar a síntomas neuróticos, psicóticos, despersonalizaciones o cualquier otro

tipo de alteración psíquica. La vuelta a lo esencial es imprescindible. Si verdaderamente hay algo sanador es ser honesto con nosotros mismos, coherentes con nuestra auténtica esencia, y responsables de nuestros actos, incluso aquellos que dejamos de realizar, por omisión o por miedo a las consecuencias.

AUTORREALIZACIÓN

La autorrealización (Maslow, 1983) consiste en lograr realizar aquellos objetivos, proyectos y metas personales que uno desea y necesita durante el transcurso de su vida. Abarca todo aquello que sirve para un mejor desarrollo y evolución de la persona, para alcanzar unas mayores capacidades, para sentir afecto y despertarlo en los demás, y para sentirse satisfecho con la propia existencia.

Estos objetivos estarían referidos a las distintas actividades que el ser humano es capaz de desarrollar: desde lo artístico a lo pragmático, lo científico y lo político. Estos objetivos no tienen que ser iguales para todos los individuos, y de hecho no lo son. Los objetivos y las metas varían con la edad, con el desarrollo personal, y con los factores culturales y sociales, entre otros. Además de ser diferente en función de estos factores señalados, la persona debe estar dispuesta a cambiarlos, seleccionarlos, e incluso eliminarnos para lograr una mejor evolución personal y social. La autorrealización requiere abandonar conductas obsoletas y ser capaz de transformarse a lo largo de la vida.

La autorrealización le da un significado a la vida de todo ser humano. Es todo aquello que puede dar sentido a la existencia. La falta de metas y objetivos puede crearle aburrimiento existencial y desesperación, sumiéndolo en sentimientos de frustración, desesperación y negativismo.

Unas metas y unos objetivos adecuados a las posibilidades de cada persona, y un avance progresivo hacia la autorrealización, pueden ser muy beneficiosos para aquellas personas que han tenido una infancia desdichada y frustrante, que no les ha permitido desarrollarse de acuerdo con sus capacidades físicas, intelectuales, psíquicas y sociales.

A través de la autorrealización el ser humano da sentido a su vida y a su ser, y puede estar en el mundo de una manera más gratificante y plena.

Técnicas de la psicoterapia gestáltica

9

REGLAS Y TÉCNICAS

Las técnicas de la psicoterapia gestáltica giran, en su mayor parte, en torno a lo que Perls llama reglas y juegos.

Claudio Naranjo, en *La vieja y novísima gestalt* (1990), al citar las técnicas gestálticas distingue tres tipos:

- Técnicas expresivas
- Técnicas supresivas
- Técnicas de integración

Aquí vamos a exponer las reglas, por un lado, y las técnicas o juegos por otro, según las clasificó Fritz Perls.

LAS REGLAS

Las reglas son muy pocas y suelen presentarse al principio de la terapia. Facilitan los intercambios entre los miembros del grupo y hacen que las relaciones sean más directas, honestas y transparentes entre ellos. Aunque el término reglas suena a algo rígido, es evidente que su explicitación, al principio de la terapia, aclara su función y la importancia de integrarlas en nuestro lenguaje. Lo vamos a ver a continuación en forma detallada.

El principio del aquí y ahora

Esta idea del aquí y el ahora, de la experiencia inmediata y presente, es uno de los principios más importantes y a la vez más difíciles de mantener en la terapia gestáltica, ya que los pacientes tienden a hablar del pasado o de sus experiencias como de algo histórico. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, se les sugiere que se comuniquen en tiempo presente, para lo que se les suele hacer las siguientes preguntas: ¿Qué está pasando ahora en ti? ¿De qué tienes conciencia ahora? ¿Qué estás sintiendo en este instante? ¿Qué necesidad sientes que está surgiendo en ti en este momento? Promovemos intercambios en el aquí y el ahora entre los miembros del grupo.

Esto no significa que no tenga importancia el material pasado y recordado por el paciente; lo que se trata es de incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello, cuando surge, se le pide que lo haga y lo exprese como si lo estuviera viviendo ahora mismo, como si ese sentimiento que ha aparecido estuviera sucediéndole ahora. Se evita así el "**sobreísmo**", es decir, hablar acerca de algo en lugar de sumergirse en esa situación. El "**sobreísmo**" hace que se pierda la intensidad que estaría presente en el caso de traer la experiencia al aquí y al ahora. De esta manera, se trata de discernir la necesidad que tiene el paciente de hacer intervenir en el diálogo a personas ausentes, la nostalgia que lo lleva a rememorar y volver al pasado, su tendencia a ocupar la mente con temores y fantasías acerca del futuro y todo lo que le perturbó esa experiencia del pasado.

Siguiendo a F. Huneeus (1987), el "aquí y ahora" podríamos definirlo como un estado en que la persona está consciente únicamente de su experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos, amén de lo que está sintiendo en lo kinestésico. Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas. Es el estado presente sin conciencia del pasado ni del futuro". Evidentemente no podemos estar constantemente en el "aquí y ahora" porque vivimos en sociedad, donde necesitamos imaginar por lo menos un futuro próximo y aprovechar nuestras experiencias pasadas y nuestros recuerdos para sobrevivir y manejarnos en la vida.

Perls distinguía tres tipos de filosofías. En *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia* nos habla de estos tres tipos. La primera es lo que él llamaba el **sobreísmo**. En esta filosofía se habla y se habla de las cosas, se habla "*acerca de*" y "*sobre*" ellas, sin llegar a sentirlas jamás. En este tipo de filosofía podemos encuadrar las ciencias, donde se dan explicaciones y más explicaciones sin llegar a la experiencia directa y enriquecedora, aquélla que nos hace crecer y cambiar, que nos permite mayores aperturas, y contactos más ricos y generosos.

La segunda es lo que él llamaba el **debeísmo**. Dentro de esta filosofía encuadramos la moralidad con sus continuos deberías;: "Deberías ser de esta manera o de esta otra", "Deberías cambiar esto o aquello", "Deberías no haber hecho esto o aquello", etc. Es la filosofía de las prohibiciones y de las órdenes. Sin embargo, y a pesar de que la gente repite continuamente estas ideas y pensamientos, la experiencia nos demuestra que los deberías rara vez son llevados a la práctica, mientras que, por el contrario, nos provocan sentimientos de malestar y de culpa cuando no los realizamos. Como sabemos, los sentimientos de culpa esconden sentimientos agresivos hacia las personas hacia las que se tienen estos sentimientos. A menudo los sentimientos de culpa desaparecen cuando los hacemos conscientes y los expresamos directamente o a través de una silla caliente.

La tercera es el **existencialismo**, que trata de trabajar con el principio del darse cuenta y del aquí y el ahora, con la experiencia inmediata, las sensaciones y las necesidades. Dos de las grandes aportaciones del existencialismo a la terapia gestáltica son la responsabilidad y el suavizar las normativas sociales y morales.

Yo y tú

Con este principio o regla se trata de expresar en forma clara la idea de que la verdadera comunicación sólo se da cuando el emisor y el receptor se dirigen el uno al otro, mirándose directamente y expresándose abiertamente lo que sienten. Hay sujetos que actúan como si hablaran al vacío o a alguien que estuviera ausente. Su mirada nunca se dirige a la persona con la que está hablando, con lo cual la comunicación se empobrece y, en ocasiones, se pierde

la posibilidad de entablar una relación más cálida y estrecha. Al preguntarle a quién se está dirigiendo, y pedirle que se lo diga directamente a la persona con la que está hablando, se le facilita el enfrentar su evitación, y se promueve el envío de mensajes directamente al receptor, abriendo de esta forma nuevas vías de comunicación. Se le dice que hable a la persona mirándola a los ojos, y que tome conciencia de cómo es su propia voz y de lo que siente mientras se dirige a esa u otra persona de forma directa. ¿Cree que sus palabras le tocan realmente? ¿Cree que su voz es adecuada a lo que quiere expresar y al sentimiento que quiere transmitir? ¿Se da cuenta de que su evitación fóbica al contacto y a la comunicación verbal se pone de manifiesto en su voz y en su conducta? ¿Se da cuenta de que no mira, de que evita experimentar lo que siente esquivando la mirada?

Cuando ha tomado conciencia de su conducta fóbica de evitación se le pregunta –aunque no es imprescindible–: ¿Qué sientes cuando hablas directamente a las personas sin evitar su mirada? ¿Qué sensaciones experimentas a nivel fisiológico? ¿Puedes percibir los sentimientos que se generan en ti cuando no evitas la mirada de tu interlocutor? ¿Puedes ver que hay una mayor cercanía e implicación en esta nueva forma de enfrentar y vivir las relaciones interpersonales?

Esta regla está relacionada con la responsabilidad y la participación. Me hago responsable de lo que siento cuando te miro directamente a los ojos, y asímismo me hago responsable de lo que evito cuando no te miro. Cuando miro al otro me implico de una manera más profunda con él, y por lo tanto hay una mayor participación de mis sentimientos en los intercambios.

Lenguaje personal versus lenguaje impersonal

A menudo usamos un lenguaje impersonal con nosotros y con nuestro cuerpo cuando nos referimos a él, a nuestra conducta y a los actos que ejecutamos, como si éstos no fueran partes nuestras, sino algo ajeno a nosotros. Así, por ejemplo, decimos: “Tengo un temblor”, en lugar de decir: “Estoy temblando”; “Mi voz me parece un llanto, un quejido, etc.”, en lugar de decir: “Estoy lloran-

do, me estoy quejando, etc". Esta regla tan sencilla hace que el sujeto se convierta en un agente activo en lugar de en un ser pasivo al que le ocurren las cosas. Incluso Perls va más lejos en este tomar responsabilidad de nosotros mismos y añade: "Yo me hago temblar", "Yo me provoco el llanto", etc.

El lenguaje impersonal nos despersonaliza y nos quita responsabilidad por nuestros actos, acciones y sentimientos. Lo empleamos cuando evitamos utilizar el "yo" y en su lugar usamos el "se". Por ejemplo, cuando decimos: "Se piensa que..." en lugar de: "Yo pienso que..."

Esto mismo ocurre cuando hablamos de alguien que está presente y en lugar de dirigirnos directamente a él hablamos para el resto de las personas, como si él no estuviera aquí. De esta forma eludimos el contacto y la comunicación.

El continuo de conciencia

Es lo que se conoce en gestalt como el "cómo" de la experiencia, y es fundamental en la psicoterapia gestáltica. En lugar de poner el acento en el "por qué" de la conducta, se pone el acento en el "qué" y el "cómo". Así se le pregunta al paciente: ¿Qué estás sintiendo ahora? ¿Cómo te sientes? ¿Dónde lo sientes?

De esta manera la persona toma conciencia de sus sentimientos corporales, sensaciones y percepciones, ya que es lo único que sabemos seguro. Se refiere a la toma de conciencia de lo que nos está sucediendo y de cómo nos está sucediendo. Con esta regla tan sencilla el individuo aprende a darse cuenta, a percibir y a distinguir la necesidad imperante en ese momento, con lo cual tiene en su poder la capacidad de satisfacer esa necesidad que ha surgido en el aquí y el ahora. Y así puede concluir esa situación para pasar a otra cosa, en un proceso continuo de aparición y eliminación de gestalts, dando un paso más hacia la completitud y la maduración.

El continuo de conciencia permite seguir el estado de la persona sin interrumpir el curso de su darse cuenta. De esta manera nos vamos acercando a lo que siente, cómo lo siente y dónde lo siente, y podemos ver cómo esas sensaciones se van transformando en necesidades y/o sentimientos.

No murmurar

Esta regla tiene la finalidad de fomentar la expresión directa de lo que pensamos o decimos de otras personas, impidiendo que se produzca la murmuración, en especial cuando ellas están presentes.

El murmurar se da cuando, estando presente la persona de la que se están diciendo cosas, no nos dirigimos a ella, sino que evitamos el contacto directo hablando o dirigiéndonos a otras personas que están también allí, mientras que actuamos como si el objeto de nuestra murmuración no estuviera presente.

Un ejemplo sencillo lo podemos ver en un grupo en el que una persona se dirige al terapeuta y le dice: "Ana siempre me está molestando". El terapeuta en esta situación le dirá al paciente: "No murmures y díselo directamente a Ana". La murmuración impide también la comunicación con la persona de la cual se murmura, y suele surgir cuando no podemos manejar los sentimientos que sentimos hacia esa persona. Así pues, la utilización de esta regla nos confronta con esos sentimientos que tratamos de evitar. Por otro lado, nos obliga a mirar lo que se esconde tras ellos. Incita a la comunicación y al intercambio directo, abierto y honesto. Como todas las reglas, fomenta el autoapoyo.

Hacer o formular preguntas

A menudo las personas, alumnos y pacientes formulan preguntas como una manera de conseguir atención o para que les demos algo, ya sea información, consideración o alimento intelectual.

Es evidente que la persona que pregunta, de alguna manera está diciéndonos: "dame.., dime..., muéstrame...", y a menudo, si la escuchamos con atención, vemos que no necesita realmente la información. Incluso esa petición puede indicar pereza o pasividad. En este caso, el terapeuta le puede decir que rehaga su pregunta y la convierta en una afirmación. De esta manera, a la vez que el individuo se hace responsable de lo que hay detrás de cada una

de sus preguntas, él mismo y por sí mismo puede encontrar sus propias respuestas. Muchas veces se da el caso de que las preguntas se hacen para que los demás nos corroboren nuestras propias ideas acerca de lo que preguntamos, y cualquier respuesta que se dé, y que no se corresponda con lo que el individuo esperaba o deseaba, será rechazada por aquél. En el fondo no hay un verdadero interés en aprender sino en demostrar que se tiene la razón.

Antes de contestar las preguntas, tenemos que ver si realmente requieren una respuesta, o si en la pregunta ya va implícita la respuesta. Cuando es así, le pedimos que rehaga su pregunta y la transforme en una afirmación. Con esta sencilla fórmula, conseguimos que el que pregunta descubra la trampa que hay detrás de su demanda, a la vez que encuentra su respuesta.

Otras veces descubrimos que las preguntas envuelven una necesidad de demostrar, tanto al conferenciante, si es éste el caso, como a los presentes, que el que pregunta sabe más que el otro, tratando así de ponerse por encima.

A menudo, la pregunta tiene la finalidad de "pillar" al otro. Hay personas que se pasan la vida jugando al juego del ratón y el gato. Están esperando cualquier respuesta para después poder decirse a sí mismos, y a los demás: "te pillé". Mira que torpe eres tú y mira que inteligente soy yo". Es importante que la persona se dé cuenta de lo que se esconde detrás de sus preguntas: si es el interés por aprender o si está poniendo en práctica algunos de los juegos explicados más arriba.

Cuando la pregunta se convierte en una acusación, la mejor respuesta es mostrarle que él también tiene ese rasgo que nos adjudica. Por ejemplo, si un paciente nos dice: "¿No cree que es usted una persona rígida por eso que dice? Podemos responderle de tal manera, que sea él quien responda a esa pregunta, pero dirigida a sí mismo. Con esto no sólo ponemos al descubierto las preguntas trampa, sino que también le devolvemos lo que pueda haber de proyección.

Evidentemente hay preguntas genuinas, con un autentico deseo de aprender y conocer. Sin embargo, las preguntas falsas sólo tienen como objetivo manipular y competir con los otros.

"Sí... pero..."

El "sí... pero..." es una formula que se usa a menudo, y que tiene como objetivo evitar el compromiso y la responsabilidad. Perls decía que el "sí... pero..." tenía que ser transformado en "sí... y...". Por ejemplo, cuando alguien dice: "Quiero ir al cine pero no puedo porque tengo un examen" o "Me gustaría ir contigo de compras pero tengo que ir con mi madre", la respuesta adecuada sería: "Quiero ir al cine contigo y elijo quedarme a estudiar el examen", en el primer caso, y "Me gustaría ir de compras contigo y elijo ir con mi madre", en el segundo. Esta sencilla fórmula me devuelve el poder para hacer mis elecciones y responsabilizarme de ellas. El "sí... pero..." sólo sirve para echarle la culpa a algo o a alguien externo a mi: al examen, a mi madre, etc., cuando en realidad soy yo quien elijo hacer una u otra cosa.

LAS TÉCNICAS

A veces las técnicas gestálticas toman forma de juegos cuya finalidad es hacernos conscientes de nuestros sentimientos, emociones y conductas. A menudo los juegos se trasforman en técnicas y las técnicas en juegos

Los juegos son numerosos, y resulta imposible enumerar todos los que actualmente se utilizan, ya que continuamente se van creando otros nuevos. Su finalidad es la de ayudar al paciente a sacar sus resistencias a la luz, promover una mayor toma de conciencia de lo que hace, piensa, dice o siente, y facilitar su proceso de maduración, al pasar por momentos o situaciones de bloqueo profundamente fijados y arraigados en el cuerpo y en la mente; en definitiva, en el ser humano como totalidad.

Los juegos son auténticos filones de experimentación. En general son sencillos de aplicar. Facilitan que nos centremos más en nosotros mismos y en nuestra relación con el entorno, el que tomemos una mayor conciencia de una forma directa y sencilla de nuestra forma de contactar con el mundo, y permiten que los intercambios con el ambiente sean más gratificantes en función

de nuestras necesidades. Fomentan el autoapoyo y la responsabilidad, y nos acercan a nuestra esencia más verdadera.

A continuación vamos a enumerar algunos de los que usamos en terapia gestáltica.[7]

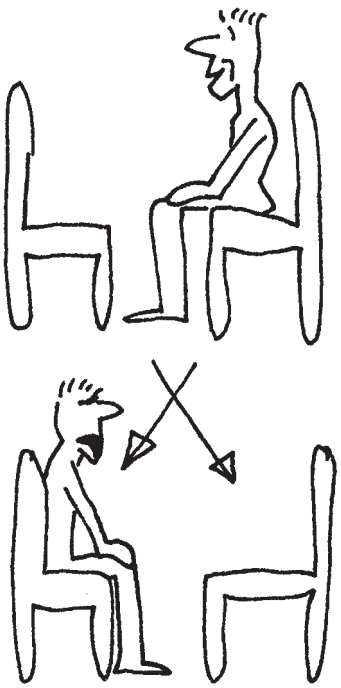
Técnica del diálogo, de la silla vacía o de la silla caliente

Ésta es una de las técnicas por excelencia de la terapia gestáltica. Consiste en hacer dialogar a las distintas partes que se oponen en el individuo, y en poner en contacto aquéllas otras que negamos o rechazamos. De este concepto de los opuestos ya se habló anteriormente.

Esta visión de los opuestos procede de las tradiciones y de las religiones orientales. No obstante, fue Jung (1977) el primero en darse cuenta de la polaridad de la conducta, de los opuestos, que se dan, incluso, en la naturaleza, y de cómo, cuando una de las características de esta polaridad se vuelve muy marcada, suele hacerlo en detrimento de la otra. Como ejemplo de polaridades podemos citar: "el pasivo y el activo", "el bondadoso y el malvado", "el opresor y el oprimido", "el triste y el alegre", entre otras muchas. Esta aplicación a la conducta y a la personalidad abrió un amplio campo para explorar la psicología de los opuestos y la compensación de ambos. Si uno ocupa mucho espacio, irremediablemente el otro disminuye su presencia. Véase la figura 9.1.

7. Para ampliar este tema de los juegos se puede consultar el libro *El darse cuenta* de John Stevens. 1979 Editorial Cuatro Vientos.

Figura 9.1. La silla vacía.

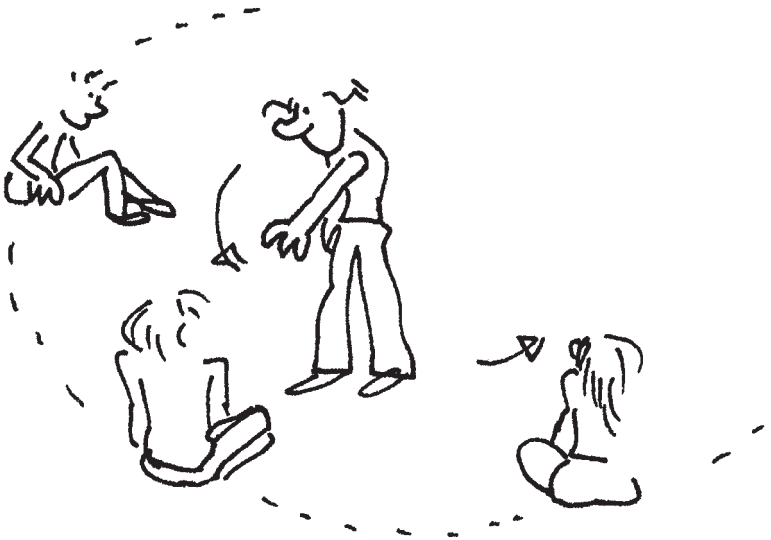


Esta misma polaridad también se expresa con distintas partes del cuerpo, como por ejemplo con "la mano derecha y la mano izquierda", o en el espacio con "arriba y abajo" o en el tiempo con "antes y después", etc. Con la técnica de la silla caliente el sujeto va entablando diálogos entre las dos partes hasta que las integra y las hace suyas, reincorporándolas a su personalidad, en especial aquellas partes de sí mismo alienadas y proyectadas. También puede desarrollarse el diálogo entre el paciente y alguna persona significativa para él. Por medio de este juego, el paciente va adquiriendo la habilidad, no sólo de reincorporar partes suyas proyectadas en los otros, sino también la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Esto le da una nueva perspectiva y percepción del otro, con una visión nueva que puede ser enriquecedora para él y para la relación entre ambos, pudiéndose dar una forma de diálogo nueva y más creativa.

Hacer la ronda

Cuando el paciente ha expresado un sentimiento que el terapeuta cree que es significativo e importante para el propio paciente, hace que lo repita frente a cada uno de los componentes del grupo. Con esta formula, el sujeto experimenta la expresión de ese sentimiento de forma más variada, y la confronta con los miembros del grupo en el que emergió ese sentimiento. Véase la figura 9.2.

Figura 9.2. Hacer la ronda.



Así, si afirmó que estaba harto del grupo, el terapeuta le dirá que haga la ronda y diga esa frase ante cada uno de los presentes, y que añada algún sentimiento que se le vaya ocurriendo ante cado uno, así como que trate de darse cuenta de lo que va sintiendo a medida que va expresando dicho sentimiento. Es decir, si lo siente como auténtico o no, y si lo siente como auténtico solamente frente a alguno de los componentes pero no delante de los demás, y si se da cuenta de esta diferencia.

Este juego es bastante flexible, por lo cual no es preciso limitarlo a una acción verbal, ya que puede incluir otras conductas tales como: acercarse, alejarse, acariciar, asustar, pelear, etc.

Asuntos pendientes

Los asuntos pendientes son todos aquellos sentimientos y emociones no resueltos, que no han podido ser expresados porque la persona no se ha atrevido o no ha tenido oportunidad de expresarlos en el momento en que surgieron o tomó conciencia de ellos. Véase la figura 9.3

Figura 9.3. Los asuntos pendientes.

Todo el mundo tiene gran cantidad de asuntos pendientes con sus padres, amigos, hijos, parejas o hermanos. Durante la psicoterapia, cada vez que se logra identificar uno de estos asuntos pendientes, el terapeuta le pide al paciente que trate de completarlo. Esto puede hacerse a través de un encuentro con dicha persona (para lo que utilizamos la técnica de la silla caliente); en cualquier caso debe expresarle abiertamente aquellos sentimientos que no se atrevió a expresar en otro tiempo. Cuando se trata de una persona que ya ha desaparecido de su vida –personas fallecidas–, primero se expresan los asuntos pendientes –pueden ser sentimientos agresivos, amorosos o de cualquier otro tipo–. Una vez expresados los sentimientos que albergaba, el paciente ha de despedirse de esta persona y cerrar la historia que mantenía abierta, y que a menudo aparecía en sueños, en imágenes o incluso en dolencias, como ocurre con algunas melancolías y otras somatizaciones.

Hay muchas personas que eluden concluir asuntos, ya que están tratando de evitar precisamente terminar una relación y despedirse. Esta evitación se da a menudo porque el no despedirse proporciona una serie de beneficios. Así, la persona sola, que vive apegada al recuerdo de algún ser querido, evita sentirse sola o comprometerse con otra. Y queda aferrada al recuerdo permanente sin soltarse del ausente, porque esto le procura compañía y le evita nuevos compromisos con la vida y con las personas que pudieran aparecer en el futuro.

Otra de las causas que dificultan la despedida es el miedo a sentir dolor: dolor a la separación, al vacío o a la soledad.

Una de las consecuencias de mantenerse agarrado o apegado son los síntomas físicos. Algunas personas identifican partes de su cuerpo con personas que se han ido o han desaparecido. Otras se identifican totalmente con personas que han fallecido y tienen así aspecto de cadáver, con las manos más o menos frías, los rostros pálidos, las voces inexpresivas o los movimientos lentos.

Otra de las consecuencias de mantenerse apegado es una actitud de autocompasión y autoconmiseración, siendo hacia la persona que ha desaparecido quejumbrosos y culpabilizadores. Hay algunos pacientes a los que se les oye decir algo así como: “Si mi madre me hubiera querido más, mi vida no sería

tan desgraciada como lo es", "Si mi marido, o mi hijo, o cualquier otro, no hubiera muerto, yo no estaría como estoy", etc.

Una tercera consecuencia estriba en la dificultad para establecer relaciones más cercanas e íntimas con otras personas, pues su continuo enganche y su constante rumiar acerca de esa persona desaparecida le impide establecer lazos con otras personas próximas. Las energías que tendrían que estar dirigidas hacia el exterior se dirigen hacia dentro, y la vida queda bloqueada y detenida en una especie de estado de espera de no se sabe qué, porque nunca llegará ese encuentro fantaseado.

Perls decía que los resentimientos son los asuntos pendientes más comunes e importantes, y los que más impiden terminar con una situación o relación. Así mismo, los sentimientos de culpa suelen ser habitualmente resentimientos no expresados. En las relaciones íntimas lo que ocurre es que después de cierto tiempo se van acumulando los resentimientos y los desengaños no expresados. Así, llega un momento en que no pueden verse, ni oírse, ni sentirse el uno al otro. Lo que ha ido ocurriendo es que la relación se ha ido cargando de estos sentimientos no expresados. Las personas que son capaces de expresar en cada momento lo que están sintiendo (no de forma obsesiva), y van solucionando los asuntos pendientes según se van originando, tienen una mayor capacidad de despedirse y pueden soportar mejor el dolor de la separación.

Para trabajar los asuntos pendientes hacemos una especie de encuentro con la persona con la que el paciente se encuentra enganchado. Para ello le pedimos que exprese los sentimientos que guarda hacia esa persona y que no pudo expresar todavía: rabia, dolor, resentimiento, amor, etc. Una vez que la persona siente que ya no tiene más cosas que expresarle, le preguntamos si se siente preparado para despedirse. Si es así, comienza el proceso de despedida. Por el tono de voz, por la postura y por lo convincente de sus palabras podemos ver si realmente puede decirle adiós o si todavía no está preparado. A veces, esto último sucede porque todavía quedan asuntos pendientes y resentimientos no expresados.

En general, los efectos beneficiosos de estas despedidas suelen ser duraderos, y la persona va adquiriendo mayor interés por la vida y por las perso-

nas que la rodean. La energía desbloqueada con la expresión de los asuntos pendientes inunda a la persona, que reaparece con una vitalidad nueva y más creativa. A menudo, podemos observarlo rápidamente en el color de sus mejillas, en la expresión de sus gestos y en la forma de encarar la vida y las relaciones con el mundo. La vida se hace más liviana y aumenta el interés y las conductas positivas hacia la misma y hacia el mundo.

Me hago responsable

Este juego se basa, en algunos de sus elementos, en el continuo de conciencia, pero en él todas las percepciones se consideran actos. Por ejemplo, cuando un sujeto expresa algo que le está sucediendo, se le puede decir que añada a esa percepción: "Y me hago cargo de ello". Resulta así: "Me doy cuenta de que mi voz es tranquila, y me hago responsable de ello". "Me doy cuenta de que estoy nervioso e intranquilo, y me hago responsable de ello". Con esta fórmula, el paciente deja de echar la culpa al mundo de sus estados, y tiene la oportunidad de hacer algo por sí mismo para cambiar o disminuir sus consecuencias. Véase la figura 9.4.

Figura 9.4. Me hago responsable.

Aunque a simple vista parece mecánico, se ve enseguida que tiene una gran importancia. Sirve para que la persona se responsabilice de sus percepciones y actos, y para evitar que vaya por la vida echando la culpa de todo lo que le pasa a los demás. Le permite darse cuenta de cuáles son sus necesidades y, como consecuencia, satisfacerlas, y si no logra satisfacerlas, responsabilizarse de ello y no responsabilizar al mundo, donde coloca la culpa y el poder. Este juego le permite ser más activo en el cambio de su conducta y asumir el poder que esto le proporciona. A partir de esta experiencia tendrá que aceptar que lo que le ocurre es porque hace o deja de hacer algo, y el resultado es el producto de sus acciones u omisiones.

El juego de las proyecciones

Ocurre muchas veces que, percepciones que consideramos realmente como tales, no son más que proyecciones. Así, un paciente le dice al terapeuta: "No puedo confiar en usted, usted no me da confianza". Entonces se le pide que represente a una persona poco digna de confianza. Esto sirve para descubrir su conflicto interno en este ámbito. A otra persona que dice: "Usted hace esto sólo por dinero. No está verdaderamente interesado por mí", se le dirá que haga y actúe como una persona de estas características: interesada, egoísta y no interesada por el otro. Tras esto, se le puede preguntar si él no tiene también esos rasgos, y si ha podido ver algo suyo reflejado en esa persona imitada.

Antítesis o juego de roles

Una de las mayores dificultades con que tropieza el terapeuta para ayudar a su paciente a ver y tomar conciencia de lo que le ocurre es que, a menudo, la conducta manifiesta suele ser una antítesis de los impulsos subyacentes o latentes. Esto suele tratarse en la terapia gestáltica a través del juego de la antítesis. Para ello se le dice al paciente, que dice tener timidez o inhibicio-

nes, que juegue el papel de exhibicionista. Si se trata de una persona que no hace valer sus derechos y que es delicada en exceso con la gente, se le pedirá que haga el papel de una persona egoísta y malvada. Con este juego tratamos de desarrollar la polaridad inhibida, y así liberar la energía contenida en ella, ampliando y mejorando sus recursos.

Al meterse en estos papeles tan llenos de angustia para él, toma contacto con una parte de sí mismo que había permanecido reprimida y oculta durante mucho tiempo, pero que suele ser portadora de una potente energía que hasta ese momento estaba bloqueada.

La fuerza que tiene este recurso para permitirle al paciente entrar en contacto con la energía bloqueada, nos invita, a menudo, a utilizarlo tanto en grupos como individualmente. Aunque, evidentemente, su uso en los grupos produce cambios más espectaculares. Véase la figura 9.5.

Figura 9.5. Antítesis o juego de roles.

El ritmo contacto-retirada

El gran interés que tiene la terapia gestáltica por los procesos vitales, le lleva a hacer hincapié en la índole polar de la conducta.[8] Esta polaridad en la conducta llega a unos extremos tales que la capacidad de amar se ve obstaculizada por la incapacidad de resistir la ira. El descanso es necesario para restaurar energías. A la actividad le sigue el descanso, o al día le sigue la noche. La conducta es un proceso dinámico que va cambiando de acuerdo a las necesidades. No podemos estar en permanente actividad o en permanente pasividad. Toda persona, en determinado momento, tendrá necesidad de apartarse del contacto. Esto en gestalt no se considera como resistencia, sino como una necesidad del organismo de contacto-retirada. En consecuencia, cuando el paciente desea apartarse, se le dice que cierre los ojos y se vaya, en fantasía, a cualquier lugar o situación en la que se sienta seguro. Tras describir el lugar o la situación, se le pide que abra los ojos y vuelva al grupo. Y se continúa la tarea en que se encontraba. Este mecanismo suele servir a menudo para recuperar la energía que se va apagando con el tiempo o el aburrimiento. Aunque sabemos que el aburrimiento lleva implícita cierta dosis de agresividad no expresada, al igual que la crítica es una forma de retirarse de la experiencia y evitar el compromiso del contacto y la implicación que conlleva a nivel emocional y afectivo. Estas dos formas de retirada indican una carencia de recursos para vivir y experimentar las vivencias que esas situaciones provocarían en el paciente. Se podría poner de manifiesto una debilidad que el sujeto no quiere asumir o mostrar. Si quiere mostrarse fuerte, poderoso y por encima de los demás, la crítica es el mecanismo más potente para conseguirlo, ya que lo aleja de los demás y no tiene que arriesgarse a que vean sus carencias y deficiencias.

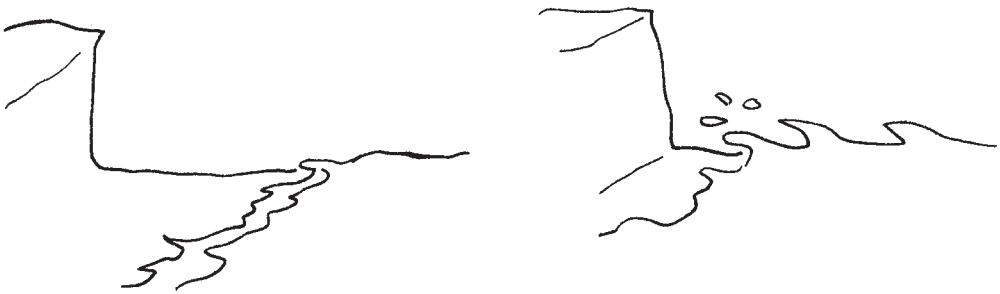
La crítica puede ser un buen mecanismo para las personas confluyentes, pero siempre y cuando no tenga la finalidad de evitar que conectemos con nuestros sentimientos y necesidades, sino más bien todo lo contrario, de vivirlos y diferenciarlos de las personas con las que se entra en confluencia.

Por lo general, con esta técnica se suministra material nuevo, ya que la reti-

rada le ha permitido al paciente recuperar energías y observar hacia donde le llevó su fantasía. Cuando el paciente siente demasiada angustia por lo que le está sucediendo, se le dice que trate de permanecer con esa sensación y trate de ir viendo y dándose cuenta de lo que le va ocurriendo en el campo físico, así como que tome conciencia de las imágenes que le acompañan.

El enfoque gestáltico acepta la necesidad del individuo de apartarse de situaciones en que la atención o el interés disminuyen, pero permaneciendo consciente de la dirección que toma nuestra atención cuando nos alejamos, para que esto, a su vez, produzca material nuevo. Véase la figura 9.6.

Figura 9.6. El mar retirándose y acercándose a la playa.



Ensayo teatral

Siguiendo a Perls, el ensayo teatral es, en gran medida, la preparación interna de los roles que habitualmente tenemos que representar socialmente para mantener a salvo nuestra imagen y estatus social. La experiencia de miedo al público no es más que el temor de que no haremos un buen papel. En el fondo está el miedo a ser rechazado, a no hacerlo bien desde nuestro punto de vista. Véase la figura 9.7.

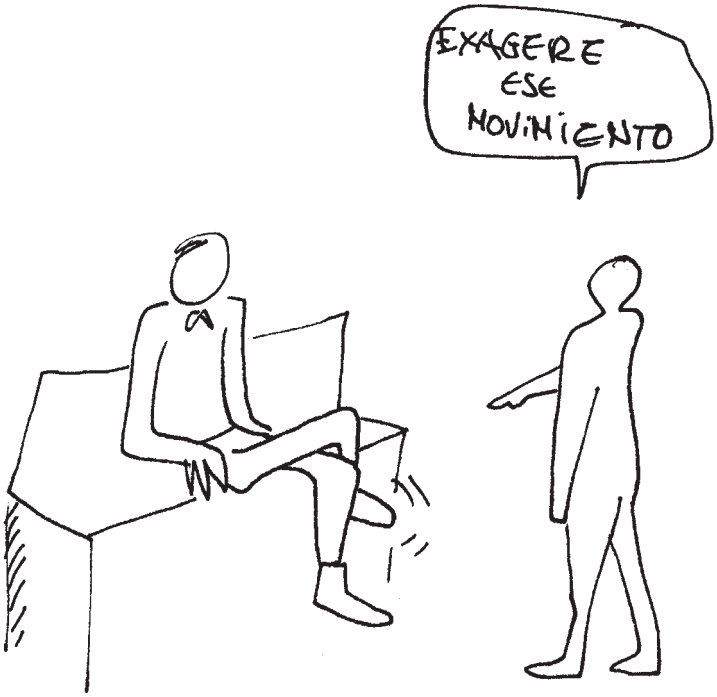
Figura 9.7. Ensayo teatral.

Los integrantes del grupo tratan de compartir sus respectivos ensayos, con lo que toman conciencia de los preparativos a que recurren para apuntalar sus roles sociales, y con ellos su fachada o máscara.

Exageración

Este juego también está vinculado al principio del continuo de conciencia. En numerosas ocasiones, los movimientos o ademanes involuntarios parecen tener un significado, pero tales movimientos pueden ser incompletos y no alcanzar un desarrollo total, con lo cual entran dentro del campo de la inconsciencia. Entonces se le pedirá al individuo que realice ese movimiento y que lo exagere, si es preciso, tratando de que se ponga de manifiesto el significado interno que dicho ademán puede tener. Véase la figura 9.8.

Figura 9.8. Exageración.



Esto se utiliza también para la conducta puramente verbal, en lo que suele llamarse "juego de la repetición". Así, si un paciente dice algo que consideramos importante, y él lo pasa rápida y desapercibidamente, se le pedirá que repita varias veces dicha frase, y si vemos que es necesario, le pediremos que la diga cada vez más fuerte, aumentando el tono de voz cada vez que la repite. Pronto empezará a escucharse a sí mismo en lugar de emitir palabras simplemente.

Sucede a veces que, cuando le decimos que exagere un ademán o movimiento, se van asociando a él determinadas frases o emociones, haciéndose consciente algo que no pudo ser totalmente inhibido por la censura. Soslayamos la inhibición de la conciencia y facilitamos la apertura a los sentimientos asociados a esos gestos y ademanes.

¿Me permites que te dé una oración o señalizaciones?

Cuando el terapeuta llega a la conclusión de que existe una cierta actitud y mensaje implícitos en lo que acaba de expresar el paciente, le podría decir: "¿Me permites que te dé una oración? Repítela a ver si te queda bien a ti y díse-la a varios de los aquí presentes". Una vez aceptada la propuesta, el paciente prueba a ver cuál es su reacción frente a ella mientras la va repitiendo a sus compañeros de grupo, y si le calza o no, es decir, si tiene sentido o no para él.

Como regla general, el terapeuta no ofrece meras interpretaciones, sino más bien observaciones que ha hecho de la conducta y de los movimientos del paciente. Tal vez lo vio rígido, frío, ausente, impotente, indiferente, etc. Con este juego trata de ver si sus observaciones son certeras y le sirven al paciente para ampliar el conocimiento de sí mismo y de aquellos aspectos que tan a menudo pasan desapercibidos. Incrementar el darse cuenta aumenta también los recursos del paciente, ya que verse actuar o inhibirse en su conducta, le llevará a utilizar otras formas alternativas más creativas, así como a aumentar sus recursos y potencialidades.

Los sueños

10

INTRODUCCIÓN

Freud pensaba que los sueños representaban la vía regia que conduce al inconsciente. En cambio, para Perls son el camino que conduce a la integración. Evidentemente, ambas ideas son aceptables y definen dos concepciones que en sí mismas no son opuestas sino complementarias.

La terapia gestáltica dispone de una serie de juegos para conocer, comprender y elaborar las conductas que el soñante o paciente trae a la consulta. En este sentido los sueños ocupan un lugar privilegiado en este enfoque, por la inmediatez con que pueden ser vividos y experimentados. Véase la figura 10.1.

Figura 10.1. Los sueños.

Los sueños tienen varias funciones y grandes beneficios para los soñantes. Incluso aquellas personas que creen que no sueñan, sabemos que tienen actividad onírica cada noche. Parece que no es posible una existencia sana sin sueños. Los beneficios, la finalidad y las funciones de los sueños van más allá de lo que pudiéramos imaginar.

Desde hace varias décadas se vienen realizando innumerables estudios que podemos encontrar en la amplia gama de libros que se publican constantemente. Para los investigadores del sueño y de los sueños, la función primordial de éstos es la de fijar el aprendizaje que hemos hecho durante el día. Gracias a los sueños el aprendizaje se graba en las células de nuestro cerebro y queda a nuestra disposición. Pero como veremos tienen varias funciones más.

La técnica que utilizamos los gestaltistas para trabajarlos, y llegar a comprender su mensaje y su significado, consiste en pedirle primeramente al soñante que relate el sueño en forma presente, es decir, que lo relate como si lo estuviera soñando en este mismo momento. Mediante este sencillo mecanismo la persona se compenetra más íntimamente con su sueño que si habla simplemente acera de él. A continuación se trata de situar el sueño en el espacio,

distribuyendo las diferentes partes de que se compone como si se estuviera representando en un escenario[9]. Así el sueño se convierte en una experiencia nueva y viva que le permite a la persona adquirir un mayor compromiso con lo que le está sucediendo en su sueño.

Todos estos pasos están estructurados en función del concepto que tiene Perls acerca de los sueños, a los que considera como proyecciones y representaciones de los distintos aspectos de la personalidad del que sueña. En su obra *Sueños y existencia* escribe lo siguiente: "*Hago representar al paciente todos los papeles, porque sólo representándolos se puede llegar a la identificación total, y la identificación contrarresta la alienación*" (Perls, 1974). Es decir, intenta que la persona se dé cuenta de aquellas partes suyas que están proyectadas, ya sea en personas, en objetos o en conceptos. La alienación se produce cuando la persona niega la existencia en ella de partes que le pertenecen. "Ese no soy yo", decimos cuando algunos aspectos de nosotros no nos gustan. Esto le empobrece al individuo, y sus intercambios con el mundo se hacen más reducidos y deformes.

Perls evita toda interpretación, sustituyéndola por dar a la persona la posibilidad de descubrirse a través de sus proyecciones, y de realimentar otras conductas más satisfactorias.

Para Polster y Polster (1977) el sueño ofrece otra perspectiva además de la proyectiva, aportada por Perls. Para estos autores el sueño sirve para sondear las posibilidades de contacto de la persona, y para aumentar la interacción entre el paciente y el terapeuta, entre el paciente y ciertos aspectos de sí mismo, entre el paciente y otras personas del grupo o de su vida –no sólo las proyecciones, ya que ni todo es proyección en la vida ni en los sueños, y los sueños son mucho mas ricos que meras proyecciones–.

Es decir, que el sueño no sólo contiene proyecciones, sino que también puede verse, a través de él, el tipo de contacto que establece el paciente con los demás, la activación de sus angustias, de sus temores, y todas las características que puede asumir el contacto en cada persona, en cada momento.

9. Como vemos, esta técnica tiene grandes influencias del psicodrama creado por Moreno. Ver la bibliografía.

Sin embargo, si nos fijamos atentamente, vemos que Perls, al elaborar los sueños, combina ambos aspectos: la proyección y el contacto. Asimismo, le hace ver a la persona aquellas conductas evitativas y enquistadas que le impiden valerse por sí misma.

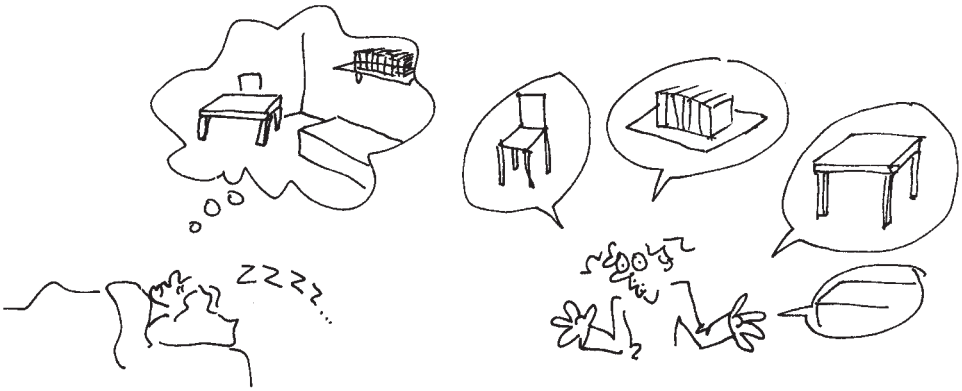
La habilidad de Perls en el manejo de los sueños es extraordinaria, por su capacidad de desplazar la atención de un aspecto del sueño a otro, dando así profundidad y amplitud a la experiencia, ya que unas veces trabaja el sueño como proyección, otras hace hincapié en la conciencia que el soñante tiene de sus sentimientos, otras en el contacto que la persona establece con los demás, y otras en los aspectos corporales y en los movimientos o en el tono de voz que presentan en esos momentos su cuerpo o sus palabras. Estos desplazamientos de un aspecto a otro es una de las grandes ventajas del método gestáltico, así como la flexibilidad que le otorga al terapeuta para elegir el punto de atención, o para dejarlo en el caso de que aparezcan aspectos más importantes en ese momento, como pueden ser movimientos, frases o sentimientos y emociones.

En este sentido, la libertad es muy grande en los trabajos con sueños. Puede ocurrir que una frase, un movimiento, un tic, en un momento determinado en que nos encontramos trabajando, llame nuestra atención; entonces pasamos a ocuparnos de este nuevo aspecto que surge en el aquí y el ahora.

ELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS EN LOS SUEÑOS

En todo trabajo con sueños conviene ver qué parte o partes del sueño hay que trabajar, en caso de que éste sea muy extenso, y qué es lo más importante o lo menos importante, en función del tiempo del que disponemos. Véase la figura 10.2.

Figura 10.2. La elección de los elementos.



Algunas veces no nos fijaremos en el contenido del sueño, sino en las emociones que éste despierta en el paciente.

Por otro lado, la función del terapeuta durante un trabajo de sueños es sumamente variada. El terapeuta gestaltista dispone de una serie de alternativas, entre las cuales puede elegir la que le parezca más eficaz para la elaboración del material que le da el paciente; esta elección se puede realizar de las siguientes maneras:

1. Unas veces es el mismo paciente quien elige la parte del sueño que quiere trabajar, ya sea porque le resulta más llamativa o más enigmática, o porque le preocupa más en ese momento.
2. Otras veces será el terapeuta el que elija. En este caso la elección se llevará a cabo basándose en unos principios que él cree importantes, tales como:
   a. Tomar la parte en que vemos que aflora el conflicto y donde las resistencias no son tan marcadas como para desecharlo por el momento.

b. Prestar más atención a las emociones y a los sentimientos que se están produciendo en el paciente, que al mismo tema del sueño. Para ello es importante que se dé cuenta de lo que está haciendo o sintiendo, es decir, que se focalice en las conductas no verbales. Otras veces nos fijamos no en lo que dice sino en cómo lo dice (con rabia, en forma de víctima, sonriéndose), y podemos dejar que se adentre en las emociones que van surgiendo (fundamentalmente, en la emoción más fuerte) para que se vaya metiendo en el centro mismo de esas emociones y en su localización a nivel físico, con lo cual puede llegar a tener vivencias muy intensas y liberadoras de energía. Y esto se debe a que el sueño es, la mayoría de las veces, el medio a través del cual se expresan, más o menos encubiertamente, fuertes emociones y zonas conflictivas, en las que tenemos que sumergirnos si queremos entrar en contacto directo con aquellas partes enfermas, inhibidas, reprimidas, negadas o proyectadas. La riqueza de los sueños es tal, que sólo experimentando con uno de estos trabajos podemos apreciar su importancia y trascendencia.

   El terapeuta tiene que estar siempre con la atención despierta para captar las maniobras del paciente por evitar entrar en estos aspectos, muchas veces poco gratos. Tiene que estar atento a las manipulaciones del paciente, a cualquier signo o palabra cargada de emoción; tiene que darse cuenta de la incongruencia entre lo que está narrando y cómo lo narra, para detectar si, como mecanismo defensivo, inhibe toda la parte emocional de lo que dice, evitando emocionarse o entrar en contacto con sentimientos dolorosos.

c. La elección del tema suele hacerse empezando siempre por los elementos inanimados, ya que éstos producen menos racionalizaciones que si escogemos personas, y porque las personas pueden producir más angustia y, por tanto, más defensas y rechazo a trabajar con ellas. No obstante, llegado el momento –que suele ser cuando aparece algún familiar significativo para el paciente, con el cual tiene

asuntos pendientes y situaciones inconclusas por haberse dado cuando él era aún muy pequeño, o porque esa figura desapareció antes de que pudiera enfrentarse o despedirse de ella–, no dudamos en trabajar con personas y dejar los elementos inanimados hasta otro momento, si es preciso. Hay que evitar trabajar aquellos sueños donde todos los elementos que aparecen son inanimados –sin movimiento ni vida–, ya que, en algunos casos, estos sueños suelen producirlos los psicóticos o personas prepsicóticas, y su trabajo puede precipitar una crisis, ya que nos van introduciendo en las partes "muertas", sin vida, de la persona, donde no hay energía. Lo mismo ocurre con los sueños en los que aparecen los pacientes comiendo excrementos. Hay que prestar atención a estos dos tipos de sueños. Cuando hablamos de elementos inanimados nos referimos a todos aquellos en los que no hay ninguna posibilidad de crecimiento, ni hay movimiento de ningún tipo. Si aparecen agua, árboles o cualquier elemento que contenga vida dentro de sí, ya no tiene ese cariz. Y cuando hablamos de comer excrementos, no entra dentro de la misma categoría el mirarlos, tocarlos o expulsarlos.

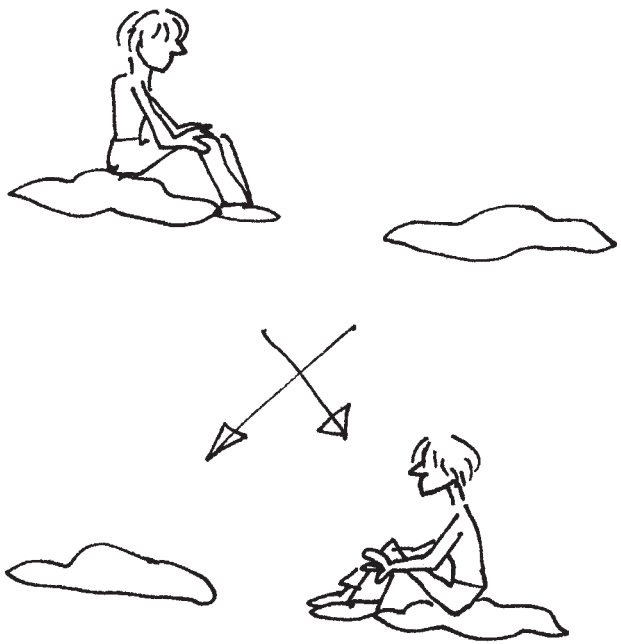
d. Otras veces nos quedamos con las situaciones inconclusas y trabajamos con ellas hasta que el paciente las termina y las cierra. Como vimos anteriormente, toda situación que no ha podido ser concluida, ni por tanto su necesidad satisfecha, provoca una detención de la energía, que no se pondrá en funcionamiento hasta que dicha situación sea terminada.
e. Elegimos los elementos opuestos o bipolares. Esto se hace así porque casi siempre, en los opuestos, uno de ellos domina dentro de la polaridad en detrimento del otro; un rasgo predomina sobre su opuesto, con lo que nos privamos de ejercer o poder ser ambas cosas. Por ejemplo, un introvertido se priva de las ventajas que podría reportarle poder ser en determinadas circunstancias extrovertido o al extrovertido el ser introvertido.

FORMAS DE TRABAJAR LOS SUEÑOS

A continuación vamos a enumerar brevemente algunas formas de que disponemos en gestalt para trabajar los sueños.

1. *Método de la silla caliente o de la silla vacía*. Éste es uno de los más usados en gestalt, y consiste en hacer que la persona dialogue con las distintas partes o elementos que aparecen en sus sueños. Procuramos realizar este juego de la silla vacía con los opuestos, que suelen ser los elementos que más frecuentemente producen conflicto, y tratamos de que ambos se integren en la personalidad como partes que son del sí mismo, aunque no podamos verlo, por esa predominancia que un rasgo mantiene sobre su opuesto. Véase la figura 10.3.

Figura 10.3. Silla caliente o silla vacía.



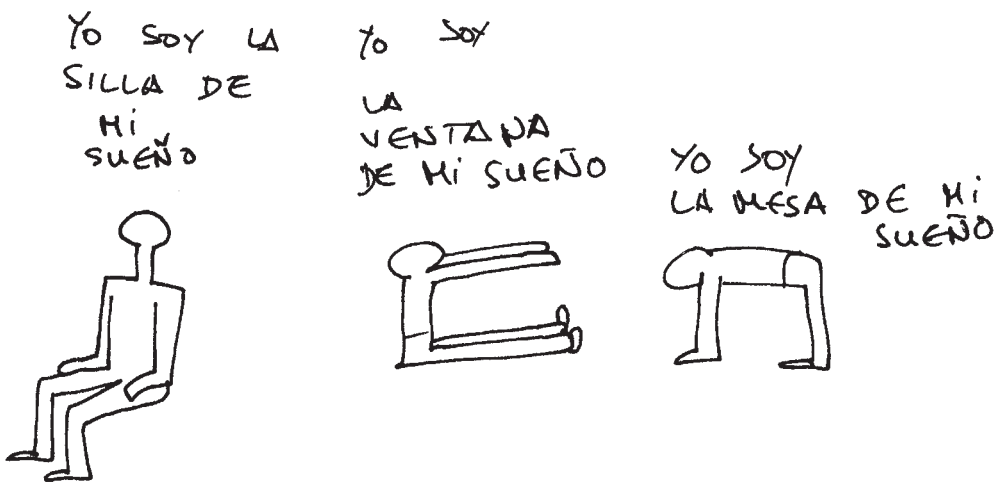
Este diálogo puede realizarse también entre el paciente y una persona significativa para él. Este juego le permite al paciente no sólo adquirir la habilidad para ponerse en el punto de vista de los demás, sino también recuperar las proyecciones puestas en los otros, que le impiden verlos tal y como son.

2. *Técnica del ir y venir*. Esta técnica la usaba Perls (1976) en sus grupos. Consiste en empezar a trabajar el sueño de la forma habitual, y llegado a un punto en que consideramos que ha dicho algo importante, se le trae al grupo para que les diga eso mismo a algunos de sus compañeros. Por ejemplo, si una paciente, al identificarse con un trozo de hielo, dice: "Soy fría y rígida", se le pide que les diga eso mismo a algunos compañeros del grupo y que añada cualquier cosa que se le ocurra. Puede decirles: "Soy rígida y fría, y como te acerques a mi te voy a enfriar". Puede añadir cualquier frase a partir de la primera idea que surgió. Esto enriquece la experiencia y el darse cuenta.

   Esta técnica se basa en el juego de hacer la ronda, y es muy provechosa para evitar que frases importantes le pasen desapercibidas al paciente.

3. *Ir de un elemento a otro del sueño*. Es una variante de la técnica anterior. Se puede usar esta técnica dentro del mismo sueño, haciendo que la persona vaya de un elemento a otro, tratando de recuperar aspectos proyectados en los diversos elementos. Esta variedad tiene la ventaja de que se pueden ver en poco tiempo muchas proyecciones; pero tiene la desventaja de que, al darle muchos datos al paciente, no los asimile y se pierda entre la maraña de proyecciones. Un cierto tiempo de asimilación es indispensable para que el darse cuenta y sus efectos sean provechosos. Véase la figura 10.4.

Figura 10.4 Técnica de ir de un elemento a otro.



4. *Técnica de la proyección-identificación*. Esta técnica consiste en tratar que la persona se identifique con alguien que aparece en el sueño, que es un personaje significativo, y que desde ese alguien vaya diciendo cómo actuaría y cómo se comportaría de ser él ese personaje. Esta es una forma bastante rápida de ponerse en contacto con los sentimientos y con las emociones, así como en el punto de vista del otro. Con los niños se obtienen muy buenos resultados, y para ellos es más sencilla que cualquiera de las otras técnicas. Un ejemplo de esta técnica sería el siguiente: "Si tú fueras esa persona (papá, mamá, la maestra) ¿cómo actuarías?" Con esta sencilla fórmula de identificación-proyección, le permitimos al paciente que, al identificarse con otro personaje, exprese los sentimientos y las emociones de forma proyectada, que de otra manera no se atrevería a formular.

   Con los niños esta técnica es muy productiva ya que para ellos es como un juego en el que se les permite representar algún personaje a través del cual pueden expresar, sin temor, sentimientos agresivos o de ira, que de otra manera no podrían o no se atreverían a expresar. También se puede hacer con dibujos o pinturas realizadas por los

niños; para esto se les invita a que respondan a las siguientes preguntas: "¿Qué harías tú si fueras ese lobo que has dibujado? ¿Cómo actuarías si tú fueras la maestra, el papá, la mamá, el perro, etc.?".

5. *Técnica de seguir cada nueva imagen que va surgiendo en el soñante a medida que vamos trabajando el sueño o una sensación física.* El trabajo con sensaciones físicas y su seguimiento progresivo es uno de los ejercicios con los cuales se puede profundizar más, y cuyos resultados suelen ser más satisfactorios y duraderos. El trabajo con el cuerpo nos pone en contacto directo con las tensiones y, por ende, con los conflictos. Después de un buen trabajo corporal, la energía vuelve a discurrir con fluidez por la zona bloqueada, y se produce una nueva sensación de vida. La respiración se hace más amplia y el cuerpo en general adquiere un nuevo tono vital. Las mejillas vuelven a adquirir un color sonrosado, como si una parte de la vida, bloqueada en esa zona, se recuperará, y la voz puede volverse más firme y a la vez más ligera. Hay un cambio general en el aspecto del paciente, que podemos percibir en todo su cuerpo.
6. *Representación colectiva del sueño.* Esta técnica ha sido propuesta por J. Zinker (1980). Esta forma de elaborar o trabajar los sueños va más allá del sueño mismo e incluso del soñante. Esta modalidad consiste en utilizar la colaboración activa y masiva de los miembros del grupo. Para ello el soñante tiene que repartir los papeles entre los miembros del grupo, a la vez que acepta a otros actores voluntarios, todos los que interpretan trozos de su sueño. El soñante elige entre los compañeros de grupo a algunos de ellos para que representen elementos que aparecen en su sueño, con lo cual los demás tienen la oportunidad de explorar también las proyecciones hechas sobre esos elementos, ayudando al soñante a elaborar su sueño, a la vez que elaboran aspectos suyos. Según Zinker, este sistema tiene la ventaja de asegurar la participación activa del grupo y sacarlo del papel de observador que normalmente tiene. Este sistema está más relacionado con la técnica psicodramática que con la gestáltica, pero no por ello deja de ser provechoso a la hora

de trabajar con los sueños y obtener los mejores resultados de los mismos, tanto a nivel grupal como individual, en poco tiempo.

Para Perls y para los gestaltistas los sueños son una especie de mensaje existencial, y cualquier técnica es buena si se la utiliza en el momento oportuno.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LOS SUEÑOS

1. Los sueños se recuerdan siempre mejor cuando se está medio dormido, al terminar de soñar. La profundidad y la inmediatez del mismo hace que sea más probable y fácil recordarlo.
2. El significado del sueño está en función de las características del que sueña, de su experiencia vital y de su situación actual.
3. Todas las personas soñamos un promedio de cuatro a cinco veces por noche. El no recordar los sueños se debe, la mayoría de las veces, a que no los prestamos atención, y a que los procesos que suceden no son tan perturbadores como para producir pesadillas. A veces, la intención de recordarlos no es suficiente para que esto ocurra, ya que hay defensas que impiden que los recordemos. Y esto sucede así porque frecuentemente los sueños no nos dicen cosas agradables sobre nosotros mismos.
4. Lo que predomina en los sueños son las impresiones visuales (en general son éstas lo que más se recuerda del sueño); sin embargo también intervienen otros sentidos tales como el olfato, el tacto, y como todos sabemos también aparecen las emociones.
5. Los colores aparecen frecuentemente en los sueños. Sólo aquellas personas menos sensible a los colores, o las personas abotargadas, producen los sueños en blanco y negro. También aparecen en los depresivos y en las etapas próximas a las fases depresivas.
6. En algunas personas se producen sueños recurrentes o sueños repetitivos, en los que, unas veces, cambian algunos aspectos y algunos elementos, y otras, permanecen intactos a lo largo del tiempo que

duren. Estos sueños repetitivos son los que Perls califica de síntoma de un asunto pendiente, de situación inacabada que se repite una vez tras otra, como un intento para solucionar dicha situación. Estos sueños, una vez trabajados, tienden a desaparecer. Se extrae el mensaje, se cierra la situación pendiente, y dicho sueño deja lugar a otros.

7. Las pesadillas, debido a la intensidad con que se las vive, tienen generalmente un significado valioso para el soñante, además de encerrar un mensaje. Suelen aparecer en momentos de crisis para la persona que las sueña. Otras veces aparecen en momentos en que padecemos alguna enfermedad o tenemos fiebre alta.
8. Los sueños son un fenómeno normal que aparece desde el nacimiento. Algunos investigadores aseguran que ya antes del nacimiento hay cierta actividad en el cerebro que podría asemejarse a la actividad onírica. Se cree que también se producen en los animales. De hecho, en algunos momentos mientras duermen se producen movimientos oculares rápidos, que son los que se dan en los períodos del soñar, así como sonidos y movimientos involuntarios.
9. Sucede, a veces, que algunos ruidos y otras percepciones que nos llegan del exterior –tales como olores o sensaciones– se incorporan y se mezclan con el resto del sueño llegando a pasar desapercibidos. De todas formas lo que ocurre más a menudo es que no se los toma en cuenta.
10. Hay personas que pueden influir en la producción de sus sueños, agregarles elementos, producir determinados temas, o despertarse dándose cuenta de que están soñando y continuar el sueño dentro del sueño. Con la hipnosis se pueden inducir sueños relacionados con problemas presentes o pasados. De todas formas, se desconoce el mecanismo que lo lleva a ese sueño, aunque está bastante relacionado con la inducción de cualquier tipo de conductas mediante órdenes hipnóticas.
11. Los sueños son la parte más simbólica que producen los seres humanos. No se sabe tampoco por qué son tan simbólicos. Tal vez por la

manera en que aparecen sean más aceptables los mensajes que nos traen, que si su contenido fuera más explícito y directo. La censura procura mitigar el dolor y la crítica que les acompañan a menudo.

12. Si privamos de soñar a una persona despertándola cada vez que comienza a soñar, después de varios días (de tres a seis) aparecen síntomas de irritabilidad y perturbaciones emocionales. De aquí se deduce que el soñar no solamente es natural sino imprescindible para los seres humanos. Si los privamos del sueño más tiempo, podemos provocarlos trastornos más graves.
13. Entre gemelos univitelinos se dan casos de tener el mismo sueño a la vez. Una persona que tuvimos en terapia contaba que cuando ella se estaba despertando de un sueño en que se salía la ducha, su hermana, que estaba en la cama de al lado durmiendo, le decía entre sueños que cerrara la ducha que se estaba saliendo el agua. Cuando ambas comentaron sus sueños se dieron cuenta de que era el mismo sueño con algunos matices propios de su individualidad. Este tipo de sueños podemos decir que entra dentro de la parapsicología y de lo inexplicable, por el momento.

FORMAS DE TRABAJAR LOS SUEÑOS PROPIOS

Wilson van Dusen apunta una serie de normas para trabajar los sueños propios. Vamos a enumerar aquí algunas.

1. Suponer que todo lo que hay en el sueño soy yo. Para ello trato de identificarme, en fantasía, con esos aspectos que aparecen en el sueño, desde una casa a un animal o a cualquier cosa que forme parte del mismo.
2. Cuando uno no se puede identificar con alguno de los personajes del sueño, tratamos de interpretar ese personaje, y desde ese papel le diremos al soñante qué es lo que está tratando de decirle y lo torpe que se pone ante algo que no le gusta escuchar o de lo que está evitando darse cuenta. En general suelen ser cosas desagradables; de ahí la dificultad para identificarnos con ellas.

3. Expresar todo lo que se va sintiendo en el sueño. Vamos describiendo lo que vamos viendo y sintiendo, tratando de reconocer significados del mismo que nos han pasado desapercibidos en una primera mirada.
4. Tratar de trabajar los sueños nada más despertarse, cuando uno se encuentra aún medio dormido. En este estado el sueño está aún "caliente", y es más fácil recuperar tanto la trama como las emociones y los sentimientos que tuvimos en el mismo.
5. Buscar en los sueños pequeños comentarios no muy halagadores para el soñante, ya que los sueños suelen mostrarnos por lo general aspectos poco agradables. Incluso cuando aparecen elogios, éstos suelen ir mezclados con algunas dosis de críticas.
6. Aunque algunas veces parece que los sueños son premonitorios, no buscar esa característica, ya que rara vez sabe uno lo que están prediciendo hasta que ocurre el acontecimiento. La mayor parte de las veces el sueño está hablando de cosas presentes, y nos da información con respecto a éstas. Lo que ocurre es que interviene en ellos mucha información que tomamos de forma inconsciente de nuestro medio y de nuestras relaciones y contactos.
7. Los sueños reflejan pensamientos muy profundos que pueden trascender nuestro entendimiento ordinario, resultándonos casi imposible penetrar en su significado.
8. Los sueños "grandes" o extensos y profundos suelen recordarse con mayor facilidad, y con frecuencia muestran partes muy importantes y formas de actuar de la persona a niveles muy profundos. En esos sueños hay como un volcarse introspectivamente hacia dentro, a la vez que el mensaje es más trascendental para la vida del que lo sueña, En esos casos es mejor mirarlos globalmente (no por trozos) y ver cuál es el mensaje como totalidad, cuál es el sentimiento que predomina a lo largo del sueño, y cómo nos vemos en él, en caso de que aparezcamos en el mismo.

BENEFICIOS QUE PUEDEN OBTENERSE DE LOS SUEÑOS

Del trabajo personal con nuestros sueños podemos obtener múltiples beneficios, entre los que podemos destacar los siguientes:

a) Nos recuerdan nuestras necesidades.
b Nos muestran una nueva visión de lo que estamos haciendo o viviendo en nuestro presente existencial.
c) Nos avisan cuando empezamos a tener problemas o conflictos con los demás, con el medio ambiente o con nosotros mismos.
d) Nos dan, de una manera interna, una visión del valor que tienen para nosotros determinadas personas.
e) Nos proporcionan una visión más clara de nuestros verdaderos valores, y pueden clarificarlos si están enmarañados o confusos.
f) A veces nos indican formas de actuar más coherentes que las que estamos utilizando en esos momentos.

Estos beneficios podemos ir observándolos a medida que vamos trabajando nuestros sueños y nos ponemos en contacto más directo con su significado y, en definitiva, con su mensaje.

Para finalizar este capítulo, transcribimos una líneas sobre los sueños, de Adriana Schnake (1987): "Solo cuando una persona se ha metido entera en ser una caja cerrada y vacía o un objeto decorativo o un cubo de basura... y ha medido todo lo limitado y "falible" que hay en el mismo y ha aceptado la angustia de este límite, ha podido desde ahí ver el endiosamiento y omnipotencia con que combate esto y ha logrado tener energía para defender su existencia. Aunque fuera algo perecedero y débil, logra darse cuenta de que hay en él un ser real y único con determinación a ser lo que es y a aceptar con satisfacción su existencia (sic)". Evidentemente, la aceptación de lo que somos, aunque no corresponda al ideal del yo, o al ideal de lo que nos gustaría ser, es lo que es. Es todo aquello que nos completa y nos aleja de la alienación.

La función del terapeuta

11

El propósito de la terapia gestáltica es el de ayudar a la gente a redescubrir su capacidad de darse cuenta de lo que realmente está vivenciando, cualquiera que sea su vivencia o su experiencia.

Toda técnica puede ser utilizada hábilmente o, por el contrario, de forma torpe y errónea. A veces, lo bueno o lo malo que se puede decir de una técnica, no depende de ésta sino de la persona que la utiliza y por la forma en que la utiliza.

Fagan y Shepherd (1973) describen una serie de características que deben tener los terapeutas. Consideramos que son unas buenas cualidades, por lo que las incluimos en este texto. Esperamos que sirvan de guía para la formación de futuros terapeutas gestálticos.

Cualquiera que sea la experiencia que una persona esté sintiendo, su vivencia de la misma debe ser respetada. Existen muchas maneras de no respetar la experiencia de una persona durante su trabajo terapéutico. El terapeuta debe tenerlas presente si no quiere que su trabajo se vea afectado o se convierta en una forma de manipulación de la persona que acude a él en busca de ayuda.

Algunas de las maneras más comunes de interferir con la experiencia de los pacientes son:

- Juzgando
- Ayudando de forma inadecuada
- Señalando deberes y obligaciones
- Dando explicaciones cuando no es el momento ni la situación

Veamos en detalle cada una de ellas.

JUZGANDO

El juzgar es una forma de culpar, condenar o rechazar a una persona.

Cuando en un grupo alguien llega a vivenciar y experimentar ciertas emociones o sentimientos, para algunas personas serán extraños; para otras, condenables, estrafalarios o raros. Con los sentimientos críticos que puedan surgir de parte de algún compañero, tales como desprecio, burla o condena, se está juzgando y condenando a la persona por su experiencia, y esto desalentará a los demás a expresarse, a abrir su propia experiencia y a su consiguiente exploración. El coordinador, en estos casos, debe ser lo suficientemente abierto como para aceptar y reconocer la experiencia de una persona, por muy extraña que sea. Debe, también, ser capaz de frenar las críticas de los otros miembros, ya sean verbales o no. Cuando alguien juzga o recrimina la experiencia de otro, el coordinador puede hacer dos cosas:

- PRIMERO. Puede señalarle a la persona que está juzgando, que lo que está haciendo es sólo una fantasía y no un darse cuenta del sentimiento que esa crítica esconde.
- SEGUNDO**.** Puede explorar la experiencia de la persona que juzga. Tal vez esa persona experimente miedo, vergüenza, incomodidad o confusión, y ésa es su experiencia. El juicio no le servirá para nada, excepto para que otras personas, cuya autocrítica sea muy marcada, se impidan experimentar sentimientos y vivencias que pueden ser recriminadas también por pensar que son vergonzosos.

AYUDANDO

Una de las maneras más comunes de no respetar a una persona –y también una de las formas más aceptadas por nuestra sociedad– es la de ayudarla, corriendo rápidamente en su ayuda cuando se siente mal o incómoda. El ser servicial con una persona, el correr a consolarla, el gastarle una broma en un momento determinado en plan de ayuda para evitarle sentimientos dolorosos,

impide a la persona vivenciar plenamente su tristeza, cólera, soledad, cuando sólo experimentándolas plenamente puede aceptarlas y asimilarlas como otros sentimientos suyos más. Esta conducta de vivenciar a fondo estas sensaciones sin evitarlas, le ayudan a integrar sentimientos a su vida, permitiéndole desarrollarse como ser humano más completo e integrado. Lo que ocurre es que el ayudador de alguna manera está intentando ayudarse a sí mismo a través del otro. Si él llega a impedir que surjan en el otro sentimientos dolorosos yendo en su auxilio, detiene la expresión de sentimientos que serían dolorosos para él. Ocurre, a veces también, que el ayudador al ayudar a la otra persona se convence a sí mismo y a los demás de que él es capaz de ayudar a los otros y no necesita ayuda de nadie. Casi todo ayudador tiene marcados sentimientos de desamparo que se atenúan cuando puede ayudar a alguien. Esto se da con mayor frecuencia en las profesiones de ayuda, tales como los psicologos, los maestros o los trabajadores sociales, por poner algunos ejemplos.

Para investigar y explorar nuestros propios sentimientos de desamparo y evitar una ayuda entorpecedora, hay que hacer un diálogo imaginario con alguien a quien se ayuda o se trata de ayudar, desempeñando ambos papeles para descubrir cómo se está tratando de ayudar uno a sí mismo ayudando a otros.

Cuando una persona trata de ayudar a otra, presupone que ésta necesita ayuda, y a la vez estimula el sentimiento de desvalimiento de la persona a la cual trata de ayudar, con lo cual la otra siempre podrá manejarla a fin de que vaya en su ayuda siempre que no quiera enfrentarse con situaciones que le son difíciles. Con esto, tanto el ayudador como el ayudado dependerán mutuamente el uno del otro. En esta situación se invierte gran cantidad de energía: el ayudado la invierte en manipular a los demás para que lo ayuden, y el ayudador en ayudar al otro, en lugar de descubrir su necesidad y sus sentimientos de desamparo.

Todo el mundo dispone de un enorme potencial que utiliza, unas veces, para manipular a los demás, y otras, no utilizándolo en absoluto. La mayoría de la gente es mucho más capaz, inteligente y fuerte de lo que ella y nosotros creemos. Lo podemos ver en muchas situaciones límite en que la persona no tiene a quien recurrir en su ayuda, o en situaciones que creímos que alguien no podría resistirlas.

Cuando nos disponemos a ayudar a otros también nos disponemos a ser manejados de esa manera.

El único modo que hay de ayudar a alguien verdaderamente no es ayudándolo a hacer algo, sino ayudándolo a darse cuenta de su propia experiencia, de sus sentimientos, acciones, fantasías, insistiendo en que explore su propia fantasía, responsabilizándose y experienciándola más profundamente. Si una persona está triste, debe explorar su tristeza y vivenciar lo más profundamente la misma antes de que pueda asimilarla, desarrollarla y salir de ella. Si una persona está enojada debe sentir y expresar realmente su enojo en vez huir de esa experiencia para evitarla.

SEÑALANDO DEBERES Y OBLIGACIONES

Todo terapeuta debe evitar crear deberes y obligaciones en sus pacientes, ya que si trata de contrarrestar las obligaciones que la sociedad impone, con otras contrarias, lo que hace es crear una nueva capa que se añade a las obligaciones anteriores. Si el terapeuta dice que una persona debería tener una experiencia particular, esta idea obstaculiza la verdadera experiencia de esa persona en cada momento, ya que estará más pendiente de lo que le dice el terapeuta que de su propia experiencia, deseos y necesidades, y manipulará su experiencia para adaptarse a los deseos del terapeuta.

EXPLICANDO

El interpretar y explicar conductas es un sistema bastante aceptado de "comprender" la experiencia, pero no sirve la mayoría de las veces más que para evitar la experiencia y con ella los sentimientos desagradables que ella conlleva.

El explicar, interpretar y justificar son todas actividades de la fantasía. Es decir, son formas de hablar de la experiencia en lugar de vivenciar y sentir esa experiencia. Sin embargo, todo encuentro genuino, todo darse cuenta y toda profundización en la experiencia no se realiza interpretando y explican-

do, sino vivenciándola, y para ello buscamos los detalles que nos lleven hacia ella haciendo preguntas tales como: ¿Cómo te sientes? ¿Qué te está pasando en estos momentos? ¿Qué estás sintiendo y experienciando ahora? Estas son preguntas útiles que pueden ayudar a tomar mayor contacto y conciencia de los detalles específicos de la vivencia.

Otro aspecto que debe evitar todo coordinador de grupos es tomar la responsabilidad del grupo, o de alguno de los integrantes del mismo. Lo que sí puede hacer es tratar de mantener alerta la atención de la gente sobre el darse cuenta de cada uno, interrumpiendo cualquier cosa que lo interfiera.

CARACTERÍSTICAS DEL TERAPEUTA

Anteriormente hemos hablado de lo que debe evitar todo terapeuta si realmente quiere prestar un buen servicio a su cliente. Ahora vamos a describir las características que debe reunir para manejar bien un proceso terapéutico. Según Fagan y Shepherd (1973) un terapeuta tiene que tener las siguientes características:

- Pautamiento
- Control
- Potencia
- Humanidad
- Compromiso

Pautamiento

El terapeuta ha de ser capaz de reconocer una serie de características, síntomas, movimientos, tono de voz y aspectos básicos de la conducta de la persona que acude a una terapia.

Debe saber que el paciente desde que entra en su consulta le va dando información, y por ello debe ir acumulando toda la información posible que le permita comprender mejor a su cliente desde el primer encuentro. Recogerá tanto los datos que le aporta del pasado, como los que le aporta del presente,

no sólo con sus palabras, sino también con todos aquellos datos que no le da verbalmente, y que se perciben a través del lenguaje de su cuerpo.

Control

Por muy claro que sea el pautamiento o diagnóstico del terapeuta, si no está en condiciones de asumir el control de las sesiones, poco o nada podrá hacer para que se produzca el cambio en el paciente.

Se entiende por control la capacidad del terapeuta para procurar que el cliente acepte seguir una serie de procedimientos fijados por él, que pueden incluir una amplia gama de técnicas y juegos con los cuales trabaja la terapia gestáltica. Si el paciente no está dispuesto a colaborar o trata de manejar y llevar al terapeuta hacia donde él desea, el control pasará a manos del cliente y poco o nada podrá hacer por él.

La importancia de conseguir el control desde el primer momento estriba en que cualquier síntoma tiene como función procurar controlar a los demás y forzarlos a actuar tal y como uno quiere. El terapeuta debe contrarrestar el control que el paciente tratará de ejercer sobre él y el ambiente, procurando establecer las condiciones necesarias para un buen desarrollo de su tarea.

Es preciso que el terapeuta advierta, ponga de manifiesto y contrarreste los esfuerzos que el paciente haga por conseguir el control mediante procedimientos gestálticos, utilizando los síntomas o cualquier otro aspecto que surja en cada momento. Debe estar atento para que el paciente no lo aburra, lo asuste o lo eluda. Debe ingeniárselas para que no le engañe o le resulte demasiado entretenido, y debe estar atento para que no lo lleve a la conmiseración. Si algún paciente consigue alguno de estos objetivos, su tarea se verá seriamente afectada.

Potencia

El terapeuta debe poder ayudar a su paciente para acreditar y evidenciar sus servicios, y si ve que él no es capaz de ayudar a su cliente debe hablar

abiertamente con él y expresarle sus pensamientos y sentimientos en relación con sus dudas de no poder ayudarlo.

La persona que solicita una asistencia terapéutica específica tiene derecho a esperar que le sea brindada. Por esta razón, el terapeuta debe tener el mayor y más amplio conocimiento que le sea posible de técnicas, juegos, experimentos y procedimientos para indicar instrucciones y sugerencias que puedan superar la inercia del cliente y promover el movimiento.

Cada tipo de psicoterapia tiene unas técnicas en las que basa su forma de actuar y el tratamiento que proporciona. Así sabemos que el psicoanálisis utiliza la interpretación y el análisis. Otros practican la hipnosis, analizan transacciones, dan sugerencias, etc.

Una de las contribuciones más importantes de la terapia gestáltica reside en el poder de sus técnicas, que permiten alcanzar con gran rapidez niveles emocionales y de comprensión muy profundos. La silla caliente es una de las técnicas más poderosas y rápidas para proporcionar conocimientos y cambios importantes y duraderos

Humanidad

El término humanidad supone en el terapeuta un interés y cuidado por su paciente en un plano personal y afectivo. Estriba en su buena disposición para compartir con el paciente sus propias reacciones afectivas, siempre y cuando éstas no afecten negativamente a su cliente o no las utilice el terapeuta para su propio bienestar y no para el de su cliente. Hablarle de sus propias experiencias cuando sea pertinente y adecuado al momento. Su humanidad también se encuentra en su capacidad para advertir y señalar los tanteos que hace el paciente en busca de una mayor autenticidad, y para brindarle apoyo y reconocimiento. Y por último, también estriba en su propia apertura hacia un mayor crecimiento, lo cual le servirá de modelo a su cliente.

El terapeuta debe indagar en su propia interioridad para darse cuenta de en qué momento su sola presencia puede contribuir de forma más importante al proceso de desarrollo, y cuando una simple reacción espontánea y natural de

un ser humano frente a otro ser humano es más valiosa que todo su interés y afán terapéutico.

Compromiso

Todo proceso terapéutico exige un cierto número de compromisos más o menos rígidos o de mayor o menor importancia.

El terapeuta contrae compromiso con su profesión desde el momento en que decirse dedicarse a ella. Este primer compromiso con su profesión implica otra serie de compromisos, entre los que está el desarrollo continuo de sus capacidades, tanto de comprensión como de conocimiento. Esto requiere altas dosis de interés y de energía. Implica un avance continuo en su desarrollo personal y en su interés por aumentar sus conocimientos. Implica, también, tratar de hacer aportes a la teoría que utiliza, al elaborar y crear nuevas formas obtenidas de su práctica diaria y de su interés particular; e incluso, llevado a unos horizontes más amplios, implica dedicar cierto tiempo a la investigación, contribuyendo a la misma con trabajos, escritos y actividades docentes.

Con respecto a sus clientes, contrae el compromiso de comprenderlos y de ampliar sus capacidades y entrenamiento para llevar a buen término una terapia.

Ningún terapeuta puede evitar sentirse, por períodos de mayor o menor duración, deprimido, hastiado, aburrido y con dudas con respecto a las técnicas que utiliza o a su propia valía como terapeuta. A veces ocurre que el terapeuta se ve inclinado a dedicarse a otras cuestiones indirectas como la investigación o la docencia. Como es natural, esto debe ser tenido en cuenta y no desecharse por miedo al cambio u otra razón cualquiera.

A veces puede ocurrir que el terapeuta entre en conflicto con dos de los requisitos mencionados anteriormente, como pueden ser el control o la humanidad. En este caso, su conducta se modificará trasladando el énfasis de una situación a otra en la medida que la situación así lo requiera. Todo dependerá de su forma de ser, de su flexibilidad y de lo que crea más conveniente en cada momento.

Influencias que se perciben en la psicoterapia gestáltica

12

Ya Perls (1976) apuntó en su libro *El Enfoque gestáltico y testimonios de terapia* que los elementos que se encuentran en esta terapia también se encuentran en otros enfoques psicológicos, y que lo importante aquí no son los pedacitos o piezas que forman la teoría, sino el modo particular en que son usados y organizados esos pedacitos. Eso es lo que le da a este enfoque su singularidad y su forma; en consecuencia, su modo de percibir al ser humano.

Vamos a utilizar aquí la expresión genérica de teoría del aprendizaje para referirnos a un cierto número de sistemas creados por los psicólogos para explicar la adquisición del conocimiento y/o la aparición de nuevas respuestas.

La psicología ha enfocado este tema del aprendizaje en distintas épocas desde dos perspectivas diferentes: la tradicional o asociacionista, que sería lo que llamamos conductismo, y las escuelas de la introspección, entre las que se hallan el funcionalismo y la psicología de la gestalt. Estas dos filosofías se conocen con el nombre de fenomenología y existencialismo.

Ni el conductismo ni la fenomenología son en sí mismos sistemas psicológicos. Son más bien métodos para describir y estudiar las variables asociadas con la conducta, y que tratan de explicarla de esta manera.

Las teorías del aprendizaje afirman que su función reside en especificar las condiciones-estímulo que determinan la conducta, es decir, qué reacciones experimentará la conducta de los seres vivos aplicándoles unos estilos y bajo determinadas condiciones.

Para el conductista y el fenomenólogo, el aprendizaje es un fenómeno que está regido por unas leyes que es posible descubrir.

Para el conductista, una respuesta o conducta es un indicador del aprendizaje; en cambio, el fenomenólogo estudia el aprendizaje o cualquier conducta a través de los datos sensoriales, perceptuales o cognitivos que le proporciona el individuo.

Para otras teorías es el refuerzo o la recompensa lo que determina la conducta.

Además, para el conductismo, la conducta observable es el único objeto de estudio y el único criterio para evaluar el resultado de cualquier procedimiento experimental; los demás factores no se toman en cuenta.

El fenomenólogo, por su parte, estima que todo lo que sucede dentro de una persona –sensaciones, percepciones, cogniciones, y en general toda su experiencia– son, en definitiva, datos psicológicos válidos, aunque no se puedan verificar y los deba inferir otra persona considerándolos esquemas conceptuales hipotéticos. Y considera, así mismo, que los cambios generados en estos esquemas conceptuales, tales como el concepto de sí mismo o el control del yo, son datos y criterios válidos para juzgar el resultado positivo o negativo de una terapia.

El conductismo y la fenomenología se han acercado bastante a través de teóricos del aprendizaje tales como Miller, Tolman y Skinner, al apartarse de su interés exclusivo por el ambiente (es decir, conducta objetiva, observable y verificable) para añadir los hechos psicológicos internos como estímulos que gobiernan y modelan la conducta e influyen sobre ella.

Las teorías gestálticas contribuyen a unir estas posturas trayendo a la conciencia ciertas conductas, y transformando los procesos y las fantasías interiores en una conducta manifiesta y observable.

El proceso oriental de la meditación centrado en el vivir en el presente, en el aquí y el ahora, cuya tradición de origen religioso se introdujo tanto en Europa como en América, también influyó en la terapia gestáltica, concepto que, por otra parte, también encontramos en el existencialismo, otra filosofía que como veremos posteriormente también influyó sobre la gestalt.

Otra de las influencias que encontramos en esta terapia procede de Jung, quien se apartó del psicoanálisis freudiano en algunos aspectos que podemos

encontrar en la terapia gestáltica. En primer lugar, vio el carácter polar de la vida humana en la conducta manifiesta, apuntando que hay algunos aspectos tan sobresalientes en las personas que no dejan salir a su opuesto. Este concepto, el de los opuestos, es a menudo tratado por Perls, quien afirma que mientras esas características reprobadas no sean reconocidas como propias e integradas en la personalidad, el individuo permanecerá incompleto y falto de partes o características que mantiene alienadas.

La concepción gestáltica de la polaridad o de los opuestos tiene un alcance más amplio. No se limita al arquetipo (Jung, 1977), sino que la polaridad surge de cualquier parte o de cualquier cualidad del sí mismo. Es decir, cualquier característica que se encuentre en el ser humano o fuera de él tiene su opuesto. Lo que sucede es que cuando una característica es demasiado pronunciada no deja salir a la otra, pero el ser humano y la naturaleza llevan en sí mismos ambos opuestos.

Cuando el individuo no acepta alguna característica por vivirla como reprobable, lo que hace es inhibirla, fortaleciendo su opuesta, que le resulta más aceptable para él o para los demás.

De este modo, encontramos en todo ser humano el matón y el sometido, el listo y el torpe, el generoso y el egoísta. Sólo varía en función de la situación o de las personas que le rodean, ya sea ésta una característica aceptada o no. El ambiente es fundamental en la elección o en el rechazo de una característica, como podemos ver en las consultas.

Jung (1977) vio en los sueños y en su simbolismo expresiones creativas del sí mismo de cada individuo, y no disfraces inconscientes de expresiones vitales perturbadoras, como afirmaba la concepción psicoanalítica. Sostuvo que los símbolos eran elegidos por las personas porque eran el medio más rico y completo del que disponen para decir lo que tienen o lo que necesitan decir. Así, también el gestaltista considera los sueños como expresiones creativas y no como camuflajes. Ésta es una consecuencia de tomar en serio los fenómenos en sí y por sí mismos en vez de escarbar en busca de un significado oculto "más real". Para los gestaltistas, como ya se dijo, el sueño es un mensaje existencial de uno a sí mismo, y responde al presente y a la vida de esa persona en ese momento. El

gestaltista no se va al pasado del paciente sino que trabaja con la conducta que se está desarrollando en cada momento. Uno de sus objetivos consiste en lograr que la persona permanezca en el aquí y el ahora de su experiencia.

E1 concepto de situaciones inconclusas o incompletas tiene otra influencia: la teoría gestáltica del aprendizaje. Los primeros psicólogos de la gestalt afirmaban que la necesidad de organización e integración de la experiencia perceptiva es innata en el ser humano. El hombre estructura su experiencia de modo que alcance la totalidad y unidad de configuración, es decir, que alcance un significado. El hombre tiende a ver cosas completas, estructuras y totalidades, y no revoltijos de cosas sin ningún sentido.

Los psicoterapeutas actuales sostienen que la persona no puede seguir adelante hasta haber completado cualquier experiencia que sienta como incompleta, ya que si no se cierra, esta experiencia volverá a la conciencia o a su vida interfiriéndole negativamente hasta que la haya completado. Un ejemplo evidente de este fenómeno lo podemos observar en la neurosis obsesiva, donde la persona repite, lo indecible, conductas cuyo sentido final es tratar de terminar aquella conducta inacabada, que en su momento fue reprimida por los adultos, al ser considerada reprobable.

En relación con esto está también el concepto de figura-fondo de la teoría de la gestalt sobre el aprendizaje, la cual tiene el carácter de economía, ya que le permite al sujeto organizar en unidades poderosas lo que percibe. Esto le permite al individuo un buen funcionamiento, pues le da puntos de referencia que le sirven para un mejor desarrollo y comprensión del mundo que le rodea.

De Adler (1967) proceden los conceptos de estilo de vida y del sí mismo creativo. Para Adler, el hombre es un creador consciente de su propia vida, hasta el punto de crearse ficciones por las cuales actuar, luchar, vivir. De esta idea se deriva la responsabilidad del individuo acerca de su propia existencia, concepto repetido continuamente por Perls en sus seminarios, conferencias y artículos. Este concepto es realmente importante en la terapia gestáltica, pues en oposición a otras concepciones psicológicas el individuo no puede pasarse toda su existencia echando la culpa de su vida, su conducta y sus actuaciones a sus padres o a las circunstancias. El ser humano tiene que responsabilizarse

de sí mismo y de sus actos. Esto es indispensable para que se esfuerce por cambiar su situación si ésta no le gusta, o trate de hacerla más acorde con sus sentimientos, ideas y emociones, mientras que si sigue aferrado a la idea de que son los demás, y no él, los responsables de su situación, puede pasarse toda su vida culpando a los demás de sus problemas y permanecer ajeno a sí mismo. ¿Cómo y por qué va a cambiar el individuo si siempre van a ser los demás los que tienen la culpa de lo que le pasa? A menudo es más fácil pasarse así la vida que esforzarse y trabajar por cambiar lo que nos molesta. Las personas que han asumido un rol de víctimas tienen que trabajar la autorresponsabilidad.

La idea principal de Adler (1967) –que era un terapeuta eminentemente práctico– era su concepción del paciente, al que consideraba como un individuo único, y al que trataba teniendo en cuenta todas sus circunstancias y todos los hechos que de forma accidental habían influido en él desde su nacimiento: las características e influencias maternas y paternas, el orden que ocupaba dentro de la familia en relación con los demás hermanos, etc., aspectos que incluso hoy se consideran relevantes. También la gestalt piensa que el hombre se va creando a sí mismo, unas veces con fantasías y otras con realidades. Cuando se crea con fantasías es fácil que caiga en el error anterior de la irresponsabilidad en relación consigo mismo, o en una idea acerca de si mismo que está bastante lejos de la realidad: una personalidad narcisista ajena a sus sentimientos y necesidades.

De Otto Rank (1929) se han tomado dos conceptos básicos en la terapia gestaltáltica, y aunque este autor basa su terapia en la importancia del trauma del nacimiento y en la influencia futura del mismo en la persona adulta, también aseguró que lo principal en la vida es la lucha por la individuación, idea que posteriormente tomaron Kohut y Mahler.. En la persona se dan grandes temores a la unión y a la separación, ya que la primera comporta el miedo a perder la individualidad, la independencia y la libertad, y la segunda crea el temor de perder la relación con el otro y el miedo a la soledad que este sentimiento de individuación conlleva. Para la psicoterapia gestáltica la individuación personal y la responsabilidad entran dentro de los objetivos principales. Los gestaltistas pensamos que la individuación lleva al crecimiento y al autoapoyo, lo que implica que el individuo tiene que servirse de ciertas capacidades, así

como desarrollar otras nuevas, y crear nuevas posibilidades nacidas de su propia creatividad y de su propio deseo de realizarse y madurar.

Pero quizás sea Reich (1955) el que más influyó en Perls al interesarse, no por los síntomas, sino por el carácter. Fue Reich el primero en trasladar a la situación analítica el comportamiento diario –tanto en la sesión como en su vida diaria–, analizando características tales como el lenguaje, los gestos, la postura, la tensión o la relajación de los músculos. Reich pensaba que a menos que esta coraza caracterológica fuera disuelta a través de un análisis, la persona no podría llegar a resultados satisfactorios. Esta coraza, que se va formando a partir de actos habituales de represión, y que según él consistía en algo tan simple como que una persona contrajera una serie de músculos para evitar una conducta que había sido reprimida o rechazada, tenía que ser diluida a través del análisis. La terapia derivada de Reich (1953), que es la bioenergética (sus principales discípulos han sido Lowen y Pierrakos), se dedica a aflojar estas rigideces musculares, a fin de permitir el desbloqueo de la energía y de la excitación que el individuo había constreñido, bloqueado y sepultado bajo la coraza que le protegía.

De aquí la gran importancia que tiene para los gestaltistas el trabajar con el cuerpo y con el ser humano como una totalidad, y no como una mera individualidad donde cuerpo, mente y psique son consideradas como instancias separadas.

Esta nueva concepción del hombre dio lugar a que comportamientos tan básicos como la sensación y la expresión natural, no mediatizada por represiones o ideas preconcebidas o preconscientes, recobrasen el lugar que les correspondía dentro de la vida y la conducta humanas. Estos nuevos comportamientos pasan a formar parte de la personalidad del individuo como formas de expresión tan importantes como pudieran serlo los conflictos o los síntomas.

Reich (1993) quería que se estimara el comportamiento por su valor propio, no aceptando las ideas de Freud sobre la sublimación cuando describía actividades adultas tales como el arte, la medicina o cualquier otra actividad, como disfraces simplemente destinados a quedar bien ante la sociedad, ni aceptando motivos subyacentes en esos comportamientos. Este punto de vista reichiano es aceptado por la psicoterapia gestáltica. Y esta forma de "mirar sencillamente las

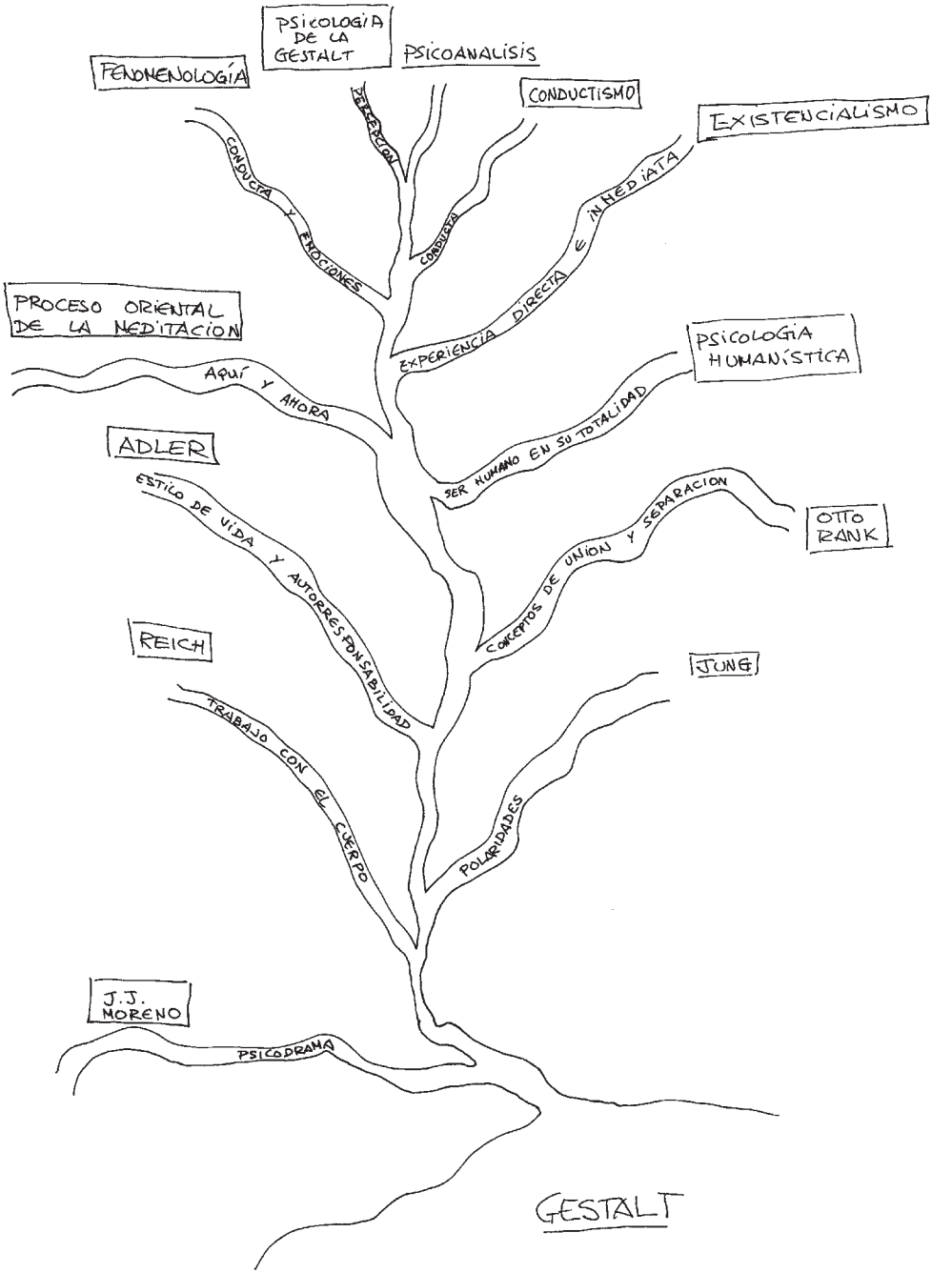
cosas sencillas" dio lugar a una fenomenología más vigorosa y humana, donde el individuo deja de ser visto como una patología, y sus actos no son vistos como meras represiones que ocultan otros significados disfrazados, sino como algo mucho más rico y variado.

Jacob Levy Moreno (1966) fue el primero en señalar que el arte es una forma nueva y creativa de terapia. A esta nueva forma se la conoce con el nombre de psicodrama. Con esta nueva técnica se abren nuevas posibilidades creativas a la propia vida. Esta técnica, que tiene su origen en el teatro y en la representación de los distintos personajes que intervienen en la vida de la persona, tuvo también una influencia decisiva en la concepción final de la psicoterapia gestáltica, y más concretamente en la forma tan original de trabajar los sueños, forma terapéutica que hasta entonces no se había dado. Pero lo más importante de la técnica de Moreno consistió en señalar que uno tiene más posibilidades de hacer descubrimientos y de experimentar nuevas cosas y sensaciones en la vida si participa en una experiencia que si se limita a hablar de ella y acerca de ella. Con esta idea se afianza la gran importancia que tiene la experiencia directa en lugar del relato que se puede hacer de la misma desde fuera. Aquí aparece otro concepto en el tratamiento de los pacientes. El paciente aumenta su participación en su propia terapia si se implica en ella y pierde su pasividad, tan acentuada en otras técnicas, y pasa de una actitud pasiva y espectadora a otra más activa y comprometida.

Quizá lo que diferencia a Perls de Moreno es el estilo más que la teoría. Moreno (1974), en la representación dramática, hacía intervenir a los miembros del grupo para representar los diversos personajes que intervenían en una situación conflictiva. En cambio Perls, basándose en la proyección, hacía que fueran los propios pacientes los que interpretasen los distintos personajes y establecieran los diálogos de unos con otros. En este sentido todo el material que producía el paciente sólo era trabajado por él, no dando lugar a las proyecciones por parte de sus compañeros de grupo.

Es, sin embargo, al existencialismo al que debe la psicoterapia gestáltica puntos de vista nuevos y creativos sobre la autoridad, la experiencia directa y participante, y la aplicación de los principios psicoterapéuticos al desarrollo personal del individuo. Véase la figura 12.1.

Figura 12.1. Influencias que se perciben en la psicoterapia gestáltica.



Bibliografía

ADLER, Alfred (1967): *Práctica y teoría de la psicología del individuo* (4º reimpresión), Editorial Paidós, Buenos Aires.

DÍEZ BENAVIDEZ, Mariano (1977): *Método transaccional gestáltico*, Editorial Diana, México.

FAGAN, J. y SHEPHERD, I. (1973): *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Editorial Amorrortu, Buenos Aires.

FREUD, Anna (1974): *El yo y los mecanismos de defensa*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

GINGER, Serge (1987): *La Gesatlt Une Thèrapie Du Contact*. Editorial Hommes et Groupes éditeurs, Paris.

HUNEEUS, Francisco (1986): *Lenguaje, enfermedad y pensamiento*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

JAMES, Muriel y JONGEWARD, Dorothy (1990): *Nacidos para triunfar*: *análisis transaccional con experimentos gestalt*, Marymar Ediciones, Buenos Aires.

JUNG, Carl Gustav (1977): *El hombre y sus símbolos*, Editorial Caralt, Barcelona.

—— (1977): *El secreto de la flor de oro*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

—— (1977): *Arquetipos e inconsciente colectivo*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

KOFFKA, Kurt (1973): *Principios de la psicología de la forma*, Editorial Piadós, Buenos Aires.

KÖHLER, Wolfgang (1963): *Dinámica en la psicología*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

KÖHLER, Wofgang; KOFFKA, K. y SANDER, F. (1969): *Psicología de la forma*, Editorial Paidós. Buenos Aires.

LATNER, J. (1973): *El libro de la terapia gestalt*, Editorial Diana, México.

LOWEN, Alexander (1985): *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*, Herder, Barcelona.

MARTÍN, A. y VÁZQUEZ, C. (2005): *Cuando me encuentro con el Capitán Grafio (no) me engancho*, Editorial Desclée De Brouwer, Bilbao.

MASLOW, Abraham H. (1983): *La personalidad creadora*, Editorial Kairós, Barcelona.

—— (2000): *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, Editorial Kairós, Barcelona.

MORENO, Jocob Levy (1966): *Psicoterapia de grupo y psicodrama*, Fondo de Cultura Económica, México.

—— (1974): *Psicodrama*, Ediciones Hormé, Buenos Aires.

PERLS, Fritz (1974): *Sueños y existencia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

—— (1975): *Yo, hambre y agresión: los comienzos de la terapia gestaltista*, Fondo de Cultura Económica, México.

—— (1975): *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

—— (1976): *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R. F. y GOODMAN, P. (1970): *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Nueva York, Julian Press.

POLSTER, E. y POLSTER, M. (1977): *Terapia gestáltica*, Editorial Amorrortu, Buenos Aires.

RANK, Otto (1929): *El trauma del nacimiento*, Editorial Paidós, Barcelona.

REICH, Wilhelm (1993): *La función del orgasmo* (5ª reimpresión), Editorial Paidós, Barcelona.

—— (1955): *Análisis del carácter*, Editorial Paidós, Barcelona.

SCHNAKE, Adriana (1987): *Sonia, te envío los cuadernos café*, Editorial Estaciones, Buenos Aires.

—— (1995): *Diálogos del cuerpo*, Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

—— (2001): *La voz del síntoma*, Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

STEVENS, Barry (1978): *No empujes el río*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

STEVENS, John O. (Compilador), (1978): *Esto es gestalt*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

—— (1979): *El darse cuenta,* Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

SCHULTZ, William C. (1978): *Todos somos uno: La cultura de los encuentros*, Editorial Amorrortu, Buenos Aires.

TARAGANO, Fernando (1974): *Psicoanálisis gestáltico: Teoría de la personalidad, Teoría de la enfermedad psíquica*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

VON WEIZSACKER, V. (1975): *El círculo de la forma*, Editorial Morata, Madrid.

WERTHEIMER, Max (1925): *Tres contribuciones a la teoría gestalt*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

—— (1945): *El pensamiento productivo*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

ZINKER, J. (1980): *El proceso creativo en la terapia Gestalt*, Editorial Paidós, Buenos Aires.

PARA CONTACTAR CON LA AUTORA:

Escuela de Terapia Gestalt I.P.G.
C/ Agastia, 112 A – 28043 - Madrid
Telf. 91-361-29-09
www.ipg-gestalt.com

Serendipity

Directora: Olga Castanyer

1. *Relatos para el crecimiento personal.* Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima.* Olga Castanyer. (32ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad.* A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa.* Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística.* Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado.* Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica.* Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo.* Jean Sarkissoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después.* Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones.* Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa.* Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff.* Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad.* F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto.* Javier Gafo (ed.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro.* Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama.* Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia.* Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez.* José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen.* David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental.* Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado.* Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante.* M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico.* Ramiro J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual.* David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones.* John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte.* Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia.* Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías.* Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes.* Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico.* Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo.* David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad.* Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente.* Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego.* María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual.* Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional.* Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales.* John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances.* Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad.* Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda.* Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* David Brazier.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. Ángeles Noblejas. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* Luis Cencillo. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* Leslie S. Greenberg. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* Amado Ramírez Villafáñez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá.

55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* Loretta Cornejo. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* José Luis Martorell. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* Giuliana Prata; Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición.* John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática.* Stanley Keleman.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* Kevin Flanagan. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto.Confesiones de un psicoterapeuta.* F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* Iosu Cabodevilla Eraso.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* José-Vicente Bonet, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* Juan Masiá.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* Pedro Moreno. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* Jean Sarkissoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* Marga Nieto Carrero. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* Jesús de la Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla.* Matilde de Torres Villagrá. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo.* Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* Luz Casasnovas Susanna. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Tomeu Barceló. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* Agneta Schreurs.
93. *Fluir en la adversidad.* Amado Ramírez Villafáñez.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* Juan Antonio Bernad.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* John Amodeo.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* Benito Peral. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* Claude Imbert. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* Joy Clough.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* Thom Rutledge.

103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperazanza en el futuro.* Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín. (9ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* Manuel Segura Morales. (12ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* Jorge Barraca (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* Pamela Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. Cózar.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* Alejandro Rocamora. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* Bernard Golden, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.*Rafa Euba. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Karmelo Bizkarra. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* Enrique Martínez Lozano. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* Iosu Cabodevilla Eraso. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* Peter Bourquin. (7ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* Olga Castanyer. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* Loretta Cornejo. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* Amado Ramírez Villafáñez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* Arturo Goicoechea
140. *Aprendiendo a morir.* Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal.* Francisco Yuste
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez

148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* Enrique Montalt Alcayde
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional .* Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo surar antiguas heridas.* Ulrike Dahm

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* Stanley Keleman. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. Carlos Alemany (ed.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. José Agustín Ramírez.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo.Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La depencencia sumisa.* Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método*. George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Doni Tamblyn.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín. (7ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. Pablo Rodríguez Correa.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Pepa Horno Goicoechea. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. Miguel del Nogal.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. Thomas Wallenhorst.

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres de RGM, S.A., en Urduliz,
el 4 de febrero de 2011.

Serendipity

MAIOR

Desde la psicología, y más específicamente desde la Gestalt, tratamos de que las personas aprendan a conocer su comportamiento, que amplíen sus recursos creativos y conozcan modos nuevos de funcionar, no sólo a través de técnicas y ejercicios, sino también del desarrollo de capacidades nuevas, promoviendo experiencias y facilitando el intercambio con el mundo.

El terapeuta es un elemento más en este proceso, y su función primordial es acompañar a la persona en su camino de autoconocimiento y maduración. Promueve la adquisición de nuevas habilidades que le permitan alcanzar un mayor grado de autonomía y autoestima, otros modos de enfocar la existencia y la posibilidad de responsabilizarse de lo que hace o dejar de hacer, fomentando su capacidad de adquirir mayor libertad a la hora de estar e intervenir en su entorno.

El *Manual práctico de psicoterapia Gestalt* expone de forma sencilla y amena los conceptos básicos de la Terapia Gestalt, no sólo a los terapeutas gestálticos sino a cualquier persona que se aproxime a ella. Su lectura aporta una visión panorámica de este abordaje terapéutico y nos introduce en los distintos conceptos del mismo: el darse cuenta, las polaridades, el contacto, la neurosis, los sueños... describiendo los mecanismos neuróticos y cómo interfieren en la conducta.

Al ser un enfoque eminentemente organísmico, es decir, basado en el equilibrio del organismo en sus diferentes vertientes (emocional, intelectual, de acción y espiritual, en su sentido más trascendente), abarca todos los ámbitos del ser humano.

ISBN: 978-84-330-2102-1

9 788433 021021

www.edesclee.com

DESCLÉE DE BROUWER